لـــغـــات

الحب الصامتة

اسم الكتـــاب : لغات الحب الصامته

إعـــــداد : إيهاب كمال

الاشـــراف العـــام: وائل سمير

النـاشــــر : دار الخلود للنشر والتوزيع

العنـــوان : ٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة. ت: 25919726

م: 01281607185 - 01063539909 - ف: 25102954

E- Mil:dar_alkoloud@yahoo.com

رقـم الإيـداع : 2011/ 8511

التـرقـيم الدولي: I.S.B.N. 977- 6177 - 98- 0

الطبـعـة الأولى: 2013

دار الخلود

للنشر والتوزيع

لغات

الحب الصامتة

إيهاب كمال

دار الخلود

للنشر والتوزيع

المقدمــة

الحب حقيقه أم خيال؟

إذا كان الحب لا يُعرف إلا من الكلام.. فهناك حب صامت.. وفى هذا الصمت أكبر دليل على الحب.

فالحواس التى ينبنى عليها جسم الإنسان تكاد تكون أداة للحب وكل حاسة قائمة بذاتها فهناك حاسة الشم التى عن طريقها يصل عطر وأريج المحبوب بلا كلام.. فيكفى أن يمر الحبيب أمام من يحب «فيستنشق عبيره».

وهنا حاسة اللمس.. فالتلامس بالأيدى أو بالشفاه يسرى من الجسد مسرى الدم فى العروق.

وهنا لغة العيون.. فحدث عنها ولا حرج.. فالعين تعشق قبل القلب أحياناً.. وتقول نظرة.. فهمسة.. فلمسة.. فبسمة.. فموعد.. فلقاء.

وأُحب أو لا أُحب هذه هى المشكلة.. فأصعب شىء الحب من طرف واحد.. وحب ـ كره يساوى لا حب.

ولكن عزيزتى لا تحدعنك الكلمات المعسولة فما أكثرها.. فالحسناوات يغرهن الثناء.

فالحب رغم أنه كلام فى كلام.. فإن الفعل أولى بالقضاء.

نحن هنا نحاول أن نتحسس معاً طريق الحب.. فدروبه كثيرة.. ومنعطفاته أكثر.. فلنا أن نعبر بك هذا الطريق بخسائر طفيفة.

فلنبحر سوياً فى هذا الكتاب ولن تندم.

■ ■ ■

ما هو الحب؟

يختلف الفلاسفة والمفكرون من كل نوع فى تعريف الحب، ويختلفون أقل فى تعريف الزواج، ويحار الإنسان ماذا يأخذ وماذا يدع من كل هذه الآراء.

إن الحب بداية نشاط فطرى تشعر به كل المخلوقات، وبقدر ما يحب الرجل فتاته، يحب القرد قردته ويحب الحمار حمارته، وتحب النخلة الذكر النخلة الأنثى وربما نتعلم بعد سنوات أن الذبابة الذكر تحب الذبابة الأنثى، وكذلك الخنفساء والبعوضة والمسألة من الناحية البيولوجية واضحة فالإنجاب هو هدف العلاقة بين الجنسين فلا بد من تجاذب بين الذكر والأنثى حتى تتم عملية الإنجاب، والكائن الحى لا ينجذب ناحية آخر إذا كان يكرهه، فالحب إذن بيولوجيا ضرورية، ولأن الحب نشاط فطرى فهو يصيب البشر ومختلف الكائنات الحية وهم أقرب إلى الفطرة أى فى سن الشباب، أكثر مما يصيبهم عندما تتقدم بهم السن ويقل نشاطهم البيولوجى، وبالتالى العاطفى.

وقد اهتمت الصحف الإنجليزية بمقال كتبه طالب فى المدرسة الثانوية عن الحب وبعث به إلى «الصنداى تايمز» التى اهتمت بنشره، وقالت أنه من أفضل ما كتب عن الحب عفوية بساطة.

يقول الطالب الشاب: إن الحب شعور يجعل شخصين معينين يعتقدان أنهما جميلان، حتى ولو كانا غير ذلك، أو حتى ولو ظن الجميع أنهما ليسا كذلك. إنه الشعور الذى يجعلهما يجلسان على مقعد خشبى واحد وهناك عشرات من المقاعد فى الحديقة ويجعلهما يتحدثان بضع ساعات فى لاشىء، ويجعلهما يسيران تحت ثلوج الشتاء المنهمرة دون أن يشعرا بالبرد، ويجعلهما يستمتعان بساندويتش من الجبن وهما معا، رغم أن فى إمكان كل منهما أن يأكل وجبة دسمة لو ذهب كل منهما إلى منزله. ويختتم الشاب الصغير مقاله بقوله هذا ما أعرفه عن الحب حتى أكبر وحتى أتزوج!.

إذن فإن نظرة الواحد إلى الآخر فى الحب تختلف عن نظرته له فى الزواج، فالحب هو عمل الشباب.. أما الزواج فهو عمل النضج!.

إن مفتاح المقال كله يتضح من كلمتى «حتى أكبر»، أى أن هذه النظرة إلى الحب قابلة للتغيير بعد ذلك.. وهذا ما يحدث غالباً.

والنضج ضرورى حتى يتحمل الإنسان أن يرى نواقص الصورة الجميلة التى صنعتها أحلام الشباب أو أوهام الشباب، فالنضج سوف يجعله يعرف أن عيوباً خفية فى الحبيب هى جزء من الثمن الذى يجب أن يدفعه أغلب الناس من أجل الحياة الزوجية فالفتاة الرقيقة الوديعة أيام الشباب، قد تتحول إلى نمرة مفترسة بعده.. والشاب المهذب الحنون أثناء الحب، قد

يتحول إلى رجل خشن بمضى الوقت وتحت ضغوط الحياة!

النضج عنصر حاسم فى تحويل الحب إلى زواج ناجح وليس معنى هذا أن الحب ينتهى بمجرد الزواج ولكنه فى الواقع يتحول إلى حب من نوع آخر إلى حب واقعى لا يكتفى بالمقعد الواحد ولا يكتفى بالساندويتش، إنه حب داخل إطار له شروط لا بد من توافرها.

وفى كتاب للدكتور «تشارلى شيد» بعنوان «كيف تحتفظين بحبك إلى الأبد» يقول فيه إن على المرأة العاقلة أن تفهم الإشارات التى يقولها زوجها، ليس بالكلام والنظرات فقط، ولكن بلغة الجسد كلها؛ ذلك أن هذه الإشارات تعطيها التوقيت المناسب لإجراء ما أو لحديث ما ومن الأخطاء الشائعة لدى الزوجات أن ترى الزوجة زوجها وهو عائد من عمله مرهقاً ومتوتراً، ثم تندفع على الفور لتحكى له متاعب المنزل منذ خروجه فى الصباح، فتشكو إليه الشغالة، والسائق، وجارتها، وفوضى الأولاد، ومرض والدتها.

إن الوجه المرهق للزوج إشارة إلى الزوجة بتأجيل شكواها إلى الوقت المناسب، ويقول المؤلف أن الإشارات هذه مهمة حتى عندما يخلو الزوجان أحدهما إلى الآخر، فيجب أن ترى الزوجة إذا كانت أعلام الحب ترفرف على زوجهما أم لا حتى لا تحرجه إذا لم يكن مستعداً، وعلى الزوج بالطبع أن يراعى نفس الإشارات.

إن الوقت المناسب عنصر حاسم فى نجاح التجربة الزوجية تماماً، مثل القائد الناجح الذى يهيئ كل الظروف بما فى ذلك الوقت المناسب لدخول المعركة، إن عدم إختيار الوقت المناسب قد يجعلنا

نخسر أشياء كنا سنكسبها بسهولة إذا إخترنا الوقت المناسب.

ولعل أى زوجة ذكية تعرف أن زوجها فى ظروف معينة أو فى وقت مناسب يمكن أن يدفع لها كل ما فى جيوبه من مال، وأنه يمكن أن يبخل عليها بريالات قليلة إذا طلبت منه فى وقت غير مناسب.

إن الزوجة التى تنتظر نهاية سعيدة ليوم تعس مخطئة. ويقول الدكتور «تشارلى» إن نهاية يوم لكى تكون نهاية سعيدة فإن الأسباب لا بد أن تتجمع طول النهار، أى منذ بداية اليوم إلى نهايته، ولكن لا يتوقع من زوج مرهق بمطالب العمل والبيت، مطارد من أجل المصاريف، بأن يستمع إلى تأنيب زوجته طول النهار.. هذا الزوج سيكون الحل الوحيد أمامه هو الهروب من البيت.. أو إلى النوم.

عظماء وكلام فى الحب

وليم شكسبير: تكلم هامساً عندما تتكلم عن الحب.

كامل الشناوى: الحب جحيم يُطاق.. والحياة بدون حب نعيم لا يطاُق.

بيرون: قد تنمو الصداقة لتصبح حباً، ولكن الحب لا يتراجع ليصبح صداقة.

سيمون دى برافو: الحب تجربة حية لا يعانيها إلا من يعيشها.

«الحب سلطان ولذلك فهو فوق القانون».

الحب كالحرب من السهل أن تشعلها.. لكن من الصعب أن تخمدها.

الحب هو اللعبة الوحيدة التى يشترك فيها اثنان ويكسبان فيها معاً أو يخسران معاً.

الحب جزء من وجود الرجل، ولكنه وجود المرأة بأكمله.

بيرون: الرجل يحب ليسعد بالحياة، والمرأة تحيا لتسعد بالحب.

جان جاك روسو: قد يولد الحب بكلمة ولكنه لا يمكن أبداً أن يموت بكلمة.

الحب لا يقتل العشاق.. هو فقط يجعلهم معلقين بين الحياة والموت.

الذى يحب يصّدق كل شىء أو لا يصّدق أى شىء.

الشباب يتمنون الحب فالمال فالصحة، ولكن سيجىء اليوم الذى يتمنون فيه الصحة فالمال فالحب.

جيرالدى: مأساة الحب تتلخص فى أن الرجل يريد أن يكون أول من يدخل قلب المرأة.

والمرأة تريد أن تكون آخر من يدخل قلب الرجل.

بيرون: إن حباً يا قلبُ ليس بمنسيك جمال الحبيب: حبٌ ضعيف.

محمود عباس العقاد: من يحب.. يحب إلى الأبد.

أفلاطون: فى الحب خطابات نبعث بها وأخرى نمزقها وأجمل الخطابات هى التى لا نكتبها.

الحب أعمى

شوبنهاور: الحب وردة والمرأة شوكتها.

جارلسون: يضاعف الحب من رقة الرجل، ويضعف من رقة المرأة.

ريشتر: الحب يضعف التهذيب فى المرأة ويقويه فى الرجل.

لابروبير: الحب مبارزة تخرج منها المرأة منتصرة إذا أرادت.

تشارلز ثوب: الحب للمرأة كالرحيق للزهرة.

أنيس منصور: الحب عند الرجل مرض خطير، وعند المرأة فضيلة كبرى.

مدام دو ستال: الحب أنانية اثنين.

فيون: الحب المجنون يجعل الناس وحوشاً.

شكسبير: ما الحب إلا جنون.

هيلين رونالد: الحب ربيع المرأة وخريف الرجل.

مثل ألمانى: الحب يرى الورود بلا أشواك.

على مراد: إذا أحبتك المرأة خافت عليك، وإذا أحببتها خافت منك.

برنارد شو: الحب يستأذن المرأة فى أن يدخل قلبها، وأما الرجل فإنه يقتحم قلبه دون استئذان، وهذه هى مصيبتى.

على مراد: إذا أحبت المرأة فعلت كثيراً، وتكلمت قليلاً

شكسبير: الحب أعمى والمحبون لا يرون الحماقة التى يقترفون.

برنيس: إذا شكا لك شاب من قسوة امرأة، فاعلم أن قلبه

بين يديها.

جبران خليل جبران: الحب دمعة وابتسامة.

شلر: يعجبها منى أن أحبها، ويطربها أن أشقى فى سبيلها.

كلارك جيبل: إذا كنت تحب امرأة فلا تقل لها «أنا أحبك».. إن هذه العبارة أوّل ما تجعل المرأة تفكر فى السيطرة عليك.

برونلى: إذا سمعت أن امرأة أحبت رجلاً فقيرا، فاعلم أنها مجنونة، أو اذهب إلى طبيب الأذن لتتأكد من أنك تسمع جيداً.

شكسبير: ما أقوى الحب، فهو يجعل من الوحش إنساناً، وحيناً يجعل الإنسان وحشاً.

بوريسيوس: الحب لا يعرف أى قانون.

منكن: الحب وهم يصوّر لك أن امرأة ما تختلف عن الأخريات.

أوروبيديس: الحب هو الأكثر عذوبة والأكثر مرارة.

بلزاك: الحب امرأة ورجل وحرمان.

جورج صاند: كلّما ازداد حبنا تضاعف خوفنا من الإساءة إلى من نحب.

تشيسون: خير لنا أن نحب فنخفق، من أن لا نحب أبداً.

حسن حافظ: الحب عند المرأة نار مقدّسة، لا تشتعل أمام الأصنام.

كورنايل: يصعب أن نكره من أحببناه كثيراً.

ستاندال: نتائج الحب غير متوقعة.

بيـرون: إذا أحب الرجل امـرأة سقـاها من كـأس حنانه، وإذا أحبت المرأة رجلاً أظمأته دائماً إلى شفتيها.

مدام دو ستايل: الحب هو تاريخ المرأة وليس إلا حادثاً عابراً فى حياة الرجل.

مثل بولونى: الحب يدخل الرجل عبـر العينين، ويدخل المرأة عبر الأذنين.

دوبرييه: الرجال يموتون من الحب، والنساء يحيين به.

سرفانتيس: الغيرة هى الطاغية فى مملكة الحب.

نيتشه: المرأة لغز، مفتاحه كلمة واحدة هى: الحب.

أفلاطون: المرأة بلا محبة امرأة ميتة.

بيف: ليس بالحب إلا ما نتخيله.

محمد عبد المنعم: الحب زهرة ناضرة لا يفوح أريجها إلا إذا تساقطت عليها قطرات الدموع.

سبنسر: الحب أقوى العواطف لأنه أكثرها تركيباً.

سانت بوف: الحب هو الدموع، أن تبكى يعنى أنك تحب.

دولنكو: وجد الحب لسعادة القليلين، ولشقاء الكثيرين.

جبران خليل جبران: الحب سعادة ترتعش.

ويلز: إن الحب يهـبط على المرأة فى لحظة سكون، مملوءة بالشك والإعجاب.

ما الذى يميز الحب الحقيقى عن الحب الزائف؟

إن الحب كعاطفة له أكثر من وجه. إنه كغرفة المرايا السحرية التى يرى الإنسان نفسه فيها وهو يضحك مرة ويبكى مرة أخرى.

لكن كيف يصل الإنسان إلى تمييز مشاعره فعلاً؟

لا أحد يستطيع أن يضع قائمة محددة لأنواع الحب المختلفة، فهنالك الحب الخيالى وهناك الحب الجنسى، وهناك الحب الرومانسى، وهناك «الشذوذ» الذى يطلق على نفسه اسم الحب أيضاً، وكل ذلك يأخذ اسماً متعارفاً عليه هو «الحب».

- لكن ما الذى يميز الحب الحقيقى عن الحب الزائف؟
- ما الذى يجدر بنا أن نفعله لنتبين حقيقة مشاعرنا؟

إن رحلة الحب فى حياة الإنسان تبدأ من الطفولة، حيث يرتبط الطفل بأمه بعمق ويعتمد عليها فى كل احتياجاته، ويصاب بالقلق إذا غابت عنه، ويبتهج عندما تعود. إنه حب اعتمادى إلى أبعد الحدود.

وما إن يصل الطفل إلى الثالثة حتى يبدأ فى حب من نوع جديد، حب الصحبة لبعض الأطفال من الذين فى مثل عمره. ويتجه الطفل بمشاعره نحو أبيه ليبدأ الإعجاب العميق به. ويتطور هذا الإعجاب إلى حد شديد التوهج نحو الأم إذا كان الطفل ذكراً، أو ناحية الأب إذا كان الطفل أنثى.

ويكبر الطفل ليصل إلى السادسة فيبدأ فى حب مجموعة أصدقاء له من نفس عمره لأنه يجد فيهم المرح والتسلية، وقد يجمع شلة الأصدقاء هواية مشتركة، ويزيد على كل ذلك أن كلاً منهم يقبل الآخر ويحبه.

ومن بعد ذلك يصل الطفل إلى بدء المراهقة بالبلوغ، خلال مرحلة المراهقة يطل الحب الشهوانى وفى نفس الوقت يطل حب آخر هو الحب الخيالى الرومانسى، ثم يمتزجان فى عاطفة واحدة رغم اختلاف كل منهما.

فالحب الشهوانى خشن وجسدى. والحب الرومانسى كريم وحنون ومثالى ومن الإثنين يأتى إلينا هذا المزيج المدهش الذى نبنى به الحياة الأسرية.

وهناك إحساس كل منا يحب نفسه، وكل منا يفكر فى نفسه بدرجة أو بأخرى وكل منا يرغب فى أن ينال إعجاب الآخرين وتقديرهم. وكل منا يتحدث عن نفسه وإنجازاته كلما سنحت له الفرصة، أو استطاع أن يعثر على مستمع جيد.

وقليل منا هو القادر على أن يخفى حبه لنفسه خلف ستار من خدمة الآخرين فيحبونه ويغدقون عليه الاحترام. ونحن نميز بإحساسنا كل يوم بين هؤلاء القادرين على منح الحب لمن حولهم، وأولئك الذين يفضلون الاستمتاع فقط بحب الآخرين دون منحهم أى حب.

وفى رحلة بناء كل منا لحياته نفاجأ فى فترة من الفترات بفقدان القدرة على تمييز مشاعرنا. وإذا فتش كل منا فى ذكرياته فسيجد صوراً متعددة لما أقول.

ولأضرب بعضاً من الأمثلة التى رأيتها

كانت «أسماء» ذات الأربعة والعشرين عاماً تتيه بجمالها. إنها تعرف قدر حيويتها وترى اتساع عيون الشباب إعجاباً بها، وتشعر بالمزيد من التغنى بأنوثتها عندما تسمع كلماتهم عن حبهم لها. ويحاول أحدهم أن يكسب منها وعداً بأن يتقدم غليها لخطبتها، لكنها تسوف وتؤكد أنها غير واثقة من عواطفها نحوه.

ولما كان لها أخت تصغرها اسمها «زينب» ولما كانت «زينب» تعرف أن جمالها مقبول، وأن مرحها لا يقلب الهزل إلى جد، ولا يقبل أن يتحول الجد إلى هزل. ولما كان سلوك «زينب» مثار إعجاب أساتذتها وزملائها وزميلاتها فى الكلية، ولما كانت عيناها ترقبان معيداً بكليتها يحاول أن يتقرب منها، لكل ذلك عندما طلب المعيد أن يتقدم لخطبتها وافقت على الفور، أقيم احتفال الخطوبة بعد أسبوع واحد من مفاتحة المعيد «لزينب»، وكأن أهل «زينب» فى غاية الفرح.

ولكن كانت هناك واحدة فقط من الحاضرات لهذا الاحتفال تعيش حالة من الوجوم. إنها «أسماء» ذات الأربعة والعشرين ربيعاً. لقد اكتشفت أسماء أنها هى التى كانت تستحق هذا الاحتفال، وكانت تستحق أن تجلس فى صدر هذا الحفل هى والشاب الذى أعلن عن حبه لها. إنها تكتشف فى هذه اللحظة

أنها تحبه بعنف، وأنها تشتاق إليه، وأنه لم يكن يستحق منها هذا الأسلوب من التردد. إنها لم تكن تعى حبها له.

وهكذا نرى أن الحب يمكن أن يختفى تحت سحابة من التردد. يحدث ذلك للفتيات ويحدث أيضاً للشباب.

ونحن نلتقى جميعاً كل يوم بشاب يتحدث عن ليونة فتاة معينة ودلالها وكيف تختار هذه الفتاة من الملابس ما يبرز الأنوثة. ويبقى خيال الشاب مشتعلاً إلى أن يتزوجها ليفاجأ بأن كل ما تخيله منها هو مجرد وهم، وأن تلويحها بمفاتنها كان مجرد تصرف لا شعورى لاصطياد الرجال وإيقاعهم فى غرامها، فى حين أنها لا تملك أدنى قدرة على التفاعل العاطفى.

وفتاة مليئة بالجاذبية، ولكنها تمتلئ بالمعارضة لكل آراء والدها ووالدتها. ويفاجأ الجميع بالخبر، خبر وقوعها فى حب رجل يمثل نقطة المعارضة لكل ما تمثله أسرتها. وهذا لا يعنى إنها تحبه فعلاً لميزاته الجذابة، ولكن أحد الأسباب القوية لتمسكها به هو رغبتها فى معاندة الأهل.

ومثال ذلك هو الزواج بين أفراد من ديانات مختلفة: إنه يشبه الارتجاج فى العقل الثقافى لهذه الأسرة.

وإذا ما نشا حب بين فتى وفتاة من أصول دينية مختلفة، كزواج المسلم من مسيحية فى المجتمع المسلم أو زواج المسيحى من يهودية فى المجتمع المسيحى، فإن الخطوبة الطويلة هى التى تتيح للإثنين فرصة اكتشاف مدى اختلاف كل منهما عن الآخر،

ويمكن لقصة الحب أن تأخذ نهايتها المحتومة وهى الفشل قبل البدء فى الزواج.

ولست أقصد أن كل زواج يتم ضد العرف الاجتماعى السائد لابد له من الفشل، ولكنى أذكر أه يمتلئ بالصعوبات النفسية الجمة.

وفى بعض العائلات نجد الابن ينظر لوالديه نظرة الامتعاض وعدم الارتياح إنه لم يكن يتمنى أن يكون والده هذا الإنسان أو أن تكون والدته هذه الإنسانة. إن والديه غير مناسبين له فى نظره، ولذلك نجد الفتى يتجه إلى الفتيات غير المناسبات. إن الفتاة التى تثير إعجاب مثل هذا الشاب هى من النوع الذى يغضب أهله.

ويحدث مثل ذلك أيضاً لدى بعض الفتيات. فقد تختار الفتاة لصداقتها شاباً لا يمكن أن يرضى عنه أهلها، وفى غالبية الأحيان يتغير هذا الوضع وتسقط المشاعر فى بئر بعيدة وفى قاع الذكريات وتنتهى هذه القصص، لكن فى أحيان أخرى، ولسوء حظ بعض الشباب والبنات، فإن الواحد منهم - أو الواحدة منهن - يستمر فى مثل هذه العلاقة.

وهناك ملاحظة يجب أن نلفت النظر إليها، وهى أن حب الجنس أكثر إلحاحاً عند الرجل. أما المرأة فإن الجانب الروحى عندها يرتفع بدرجات عن الجانب الجنسى، لذلك قد تصدم الفتاة التى نشأت وسط رعاية أسرية طيبة من سلوك الرجل القاسى أو الخشن عند الزفاف.

وأحب أن أهمس فى إذن الشاب بالكلمات التالية: إذا ما أتيحت لك الفرصة للتعرف على فتاة، لا تقتحم عالمها بخشونة، بل حاول أن يجمع بينكما حديث ودود وطيب لأن الهجوم بخشونة يدل على عدم ثقتك بنفسك ويؤكد لمن أمامك أنك قاس ولا تفكر إلا بأنانية.

ولابد لنا من أن نتناول ما تفعله القسوة فى الطفولة المبكرة بالشاب أو الفتاة. إن القسوة فى طفولة الولد تذكره دائماً أن والدته لم تكن تحبه وأن والده كان يراه إنساناً غير مرغوب فيه. وما إن يصل إلى البلوغ حتى يبدأ فى رحلات البحث عن عاطفة يحقق لها لنفسه درجة ما من الاطمئنان.

ويكون مثل هذا الشاب متدفقاً عاطفياً إلى الدرجة التى يمكن أن تصدقه أى فتاة. وما إن تقع فتاة فى حبه حتى يبدأ على الفور فى هجرها. إن حبها بالنسبة له عديم الفائدة وبلا قلب، وسران ما يتجه إلى فتارة أخرى وهكذا.

والفتاة أيضاً إذا ما مرت فى طفولتها بمثل هذه القسوة التى شرحتها من قبل يمكن أن لا تهتم بمن يقع فى غرامها، ولكن تهتم فقط بمن لم يقع.

قد يتساءل أحدنا عن الغيرة فى الحب؟

فأقول إن بعض الناس يفضلون الإحساس بأنهم يملكون مَن يحبون، أو بأن مَن يحبهم يملكهم. وبعض الناس يناضلون ليصبحوا أحراراً، ويكرهون هذه الغيرة لأنها قيد.

وأما الذين يفضلون الإحساس بأن هناك مَن يمتلكهم فهم يتجهون دون قصد إلى إثارة غيرة مَن يحبهم، وهذا جزء من إحساسهم بالسعادة فى الحب.

والغيور إنسان جاء إلى العالم من أب أنانى أو أم أنانية، وتعلم دون وعى أن يرى والده فى حالة ثورة من أى شىء يمس ممتلكاته. ويمارس الشاب مثل هذه الغيرة عندما يصل إلى الحب. وغالباً ما يتزوج مثل هذا الإنسان من فتاة قادرة على إثارة غيرته. وهكذا تظل عجلة الغيرة الاستفزازية مستمرة فى هذا العالم.

علامات الحب الحقيقى:

- كيف تعرف انك تحب شخص معين حب حقيقى؟
- اذا كانت هذه الجمل تنطبق عليك فانت حتماً مصاب بالحب.
- عندما تشعر بإحساس غريب وعميق ودافئ.
- عندما يزداد خفقان قلبك لرؤية أو تذكر إنسان ما.
- عندما تشعر باضطرابات داخليه واحساس ممتع غير موصوف.
- عندما لا تشعر بالوقت.. عندما تستمتع بأحلام اليقظة.
- عندما تفكر بذلك الإنسان قبل التفكير بذاتك.
- عندما تنظر إليه نظرة طاهرة بعيده عن أى غرائز دونيه أو نزوات شهوانية.
- عندما تشعر انك أخف وزنا من الهواء واكثر عمقا من

المحيط وأقوى من الجبال وانقى من البياض.

- عندما تشعر ان ذاتك العاطفيه مشبعه تماما.

- عندما تنظر الى أى جنس وترى انهم كلهم سواسية سوى من تحب.

- حينما تبكى عند الفراق وتعيش على امل لقاء ثانى.

- حين ترى او تسمع اوتشم أى شىء جميل ويقفز الى ذهنك من تحب.

- حينما تبكى.. وتبكى.. وتبكى وحيدا وبعيدا عند فقده وتبقى طول عمرك على ذكراه فلا تستطيع ان تكرهه او تبعده او تنساه.

- حين تعيش حياة الآخرين وانت سجين عالمك من الحزن والبكاء والشقاء.

- عندما تتوارى.. وتتوارى حزينا صغيرا كسيرا.

- فاعرف انك قد أحببت بصدق فهل شعرت يوما بذلك!.

أساليب وطرق الحب الحقيقى بين الزوجين

- عندما تمشى مبتعدة عنك وهى غاضبة «إلحق بها».

- عندما تنظر إلى شفاهك «قبلها».

- عندما تدفعك أو تضربك «امسك بها ولا تتركها».

- عندما تطيل لسانها عليك «قبلها وقل لها انك تحبها».

ـ عندما تكون صامته «اسألها ما المشكلة».

ـ عندما تتجاهلك «أعطها اهتمامك الكامل».

ـ عندما تريد الابتعاد عنك قليلاً «لاتوافقها الرأى».

ـ عندما تراها فى أسوأ حالاتها «قل لها أنتى جميلة».

ـ عندما تراها تبكى «أحضنها ولا تقل شيئاً».

ـ عندما تراها تمشى «تربص لها قليلا ثم أحضنها فجأة من الخلف».

ـ عندما تكون خائفة «أحميها».

ـ عندما تضع رأسها على كتفك «أمل راسها قليلا وقبلها».

ـ عندما تأخذ منك شيئاً عزيزا «دعها تأخذه فلن يكون أعز منها».

ـ عندما تمازحك «مازحها وأضحكها».

ـ عندما تشك بك «انسحب قليلا لتعطيها وقتا للتفكير».

ـ عندما تقول لك أنك تعجبها «فهى حقا تكن لك مشاعر اكبر مما قالت».

ـ عندما تمسك يديك «أمسك يديها وداعب أصابعها».

ـ عندما تقول لك سرا «أحتفظ به ولا تخبر به أحداً».

ـ عندما تنظر إلى عينيك «لاتلتفت حتى تلتفت هى».

ـ عندما تقول أن العلاقة انتهت «فهى لازالت تريدك».

- أبق على خط التليفون معها «حتى لو لم تقل شيئا».

- عندما تغضب «احضنها بقوة ولا تتركها».

- عندما تقول أن كل شئ على مايرام «لا تصدقها بل تحدث معها عن المشكلة».

«عاملها كأنها كل شئ مهم لك فى الحياة»..

أجمل ما كتب عن الحب الحقيقى:

الحب الحقيقى.. هو أن تزرع فى طريق من تحبهم وردة حمراء.. وتزرع فى خيالهم حكاية جميلة.. وتزرع فى قلوبهم نبضات صادقة.. ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن ترمى لهم بطوق النجاة فى لحظه الغرق.. وتبنى لهم جسر الأمان فى لحظات الخوف.. وتمنحهم ثوبك فى لحظات العرى كى تسترهم.. تم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن تبيع دموعك كى تشترى لهم الفرح.. وتتراقص بينهم ألما كى تمنحهم السعادة.. وتبكى بعيدا عنهم كى لا تفسد فرحهم.. ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن تتحول الى عكاز كى ترحم عجزهم.. وتتحول الى مرآة كى تقوم عيوبهم.. وتتحول الى مطر كى تبلل جفافهم.. ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن تخترع لهم الهواء عند اختناقهم.. وتنزف لهم دموعك عند عطشهم.. وتقتطع لهم من جسدك عند

جوعهم.. ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى هو أن تشعل أناملك كى تضىء لهم الطريق.. وتحرق أيامك كى تبث فيهم الدفء.. وتمنحهم عينيك بدون تردد كى تنير لهم الظلام.. ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن تساعدهم على الوقوف عند التعثر.. وتساعدهم على الفرح عند الحزن.. وتسعدهم على الأمل عند اليأس.. ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن تحتفظ لهم فى داخلك بمساحة جميلة من الأحلام.. ومساحة شاسعة من الرحمة والمودة..وأن تملك قدرة فائقة على الغفران لهم مهما اساؤوا اليك.. ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن ترد عنهم كلمات السوء فى غيابهم.. وتحرص على بقائهم صفحة بيضاء فى أعين الآخرين.. وتحفظهم مهما غابوا عنك.. ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن تترجم إحساسهم إلى من يهمهم أمره.. وتحمل أحلامهم إلى من لا يكتمل حلمهم الا به.. وتدعو لهم بالسعادة مع سواك إذا كانت سعادتهم مع سواك.. ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن تمتص حزنهم وتمتلىء به.. وتنصت الى همومهم وتتضخم بها.. وتحمل عنهم ما لا يستطيعون حمله من متاعب الحياة..ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن تقدم لهم دعوة الى الحياة حين يفقدون شهية الحياة.. وتقدم لهم دعوة للحلم حين يفقدون المعنى الجميل للحلم.. وتقدم لهم دعوة اللجوء الى قلبك حين تغلق القلوب فى وجوههم.. ثم لا تنتظر المقابل!.

الحب الحقيقى.. هو أن تتجرد من أنانيتك من أجلهم.. وأن لا تفرض عليهم مشاعرك وأحلامك.. وأن لا تصطاد قلوبهم فى الماء العكر.. ثم لا تنتظر المقابل!.

هذا هو الحب الحقيقى

الحب الصادق:

ـ ليس معنى الحب أن يحب شخصان بعضهما أن ينظر كلاهما فى نفس الإتجاه.

ـ غريب أمر الحب: إنه يجئ فى الوقت غير المناسب وللشخص الغير مناسب.

ـ فى الفن وفى الحب: الإنطباع الأول هو الأقوى.

ـ لم تعد الفتاة تحب من تجده وإنما الذى يعذبها.

ـ المرأة إذا أحبت فإنها تعرف أدق تفاصيل وجه الرجل كما يعرف البحار تفاصيل الموج والشاطئ.

ـ الفتاة العاقلة لا تؤمن بالحب من أجل الحب ولكنها تؤمن بالحب كمقدمة للزواج.

ـ لا تخشى عداوة الرجل وكن حذراً من حب المرأة.

- الحب يولد الحزن ومن الحب يتولد الخوف.

- ليس وراء الحب شى سوى الالم.

- الانسان لا يحب حبا صادقا الا مرة واحدة فى حياته.

- ليس صحيحا ان اول حب هو اعظم حب.. الصحيح ان اول حب هو اصغر حب.

- بالحب تسمو الروح وتشف وتمتلئ رغبة بالعطاء واحتضان كل ما فى الوجود.

- حب الصديق.. وعشق الحبيب.

- يخفق قلبك عندما ترى الحبيب.. وتشعر بالسعادة عندما تقابل الصديق.

- امام الحبيب الشتاء يبدو صيفا.. اما امام الصديق فالشتاء يصبح اجمل وأحلى.

- إمام الحبيب.. يحمر وجهك.. أما أمام الصديق فابتسامة عذبة ترتسم على شفتيك.

- عند ملاقاة الحبيب تضيع الكلمات والحروف.. ولا يمكنك قول ما تريد.

- إما مع الصديق فيمكنك قول ما يدور فى خاطرك وما يجول فى ذهنك.

- مع الحبيب تبدو مرتبكا متوترا.. اما مع الصديق فتكون انت نفسك بكل ما فيك وبشخصيتك الحقيقية.

- عـادة النظر فى عـينى من تحب صـعب بعض الشئ.. امـا عينى الصديق.. فيمكنك النظر اليهما بكل دفـء وصدق.

- عندمـا يبكى الحبـيب.. تسيل الدمـوع فى عينيك وينجـرح قلبك من أجل من تحـب.. ولكن مع صـديق يبكى ينتـهى الامـر بتهدئة الاخر له وتخفيف حزنه والمه.

- هل عرفت الان من تكون؟؟ حبيب ام صديق؟؟

■ ■ ■

الحب من طرف واحد

هو حب بلا أمل.. طريقه مسدود.. مفروش بالأشواك، حب معذب مؤلم يكتوى به قلب العاشق فى صمت لأنه لا يقوى على النطق به، إنه الحب المستحيل لأنه ببساطة حب من طرف واحد!

ولعل من أشهر وأطرف روايات الحب من طرف واحد كانت للموسيقار الراحل محمد عبدالوهاب وهى قصة حبه الأول فى شرخ شبابه عندما أحب ابنة الجيران التى تقطن فى شقة بالعمارة المقابلة له، فاعتاد الجلوس فى الشرفة لساعات طويلة متأملا حبيبته من خلف المشربية، وقد غطت رأسها بالإيشارب وراحت فى سكون ترمق العالم الخارجى الذى كان محرما على الفتيات فى ذلك الوقت، وتطور الأمر من مجرد اهتمام إلى إعجاب، ثم حب جارف فراح يكتب أشعارا ويدندن بالألحان، ويغنى مناجيا طيفها الكائن أمامه من خلف المشربية فى شموخ وهدوء وأصبحت لا تفارق خياله وتملأ كيانه، وذات يوم انفتحت النافذة فتطلع فى شغف وكله لهفة لرؤية فتاته التى طالما حلم بها.. وكانت المفاجأة التى جعلته لغرابتها ينخرط فى ضحك هيستيرى.

فالحبيبة كانت عبارة عن «قلة» موضوعة بجوار النافذة ليبرد ماؤها وكانت مغطاة بقطعة قماش!

هذه الحالة هى حب من وحى الخيال كثيرا ما نراها فى عالم المراهقين وطلبة المدارس والجامعات. وأن يكون حب من طرف واحد بين الشباب والمراهقين، فهذا كثيرا ما يحدث نظرا للخبطة المشاعر فى هذه المرحلة من العمر.

لكن أن يحدث الحب من طرف واحد فى ظل الحياة الزوجية، فهذا هو الجحيم بعينه لأنها معاناة مستمرة إلى الأبد وألم يومى يعانى منه الإنسان فى كل لحظة.

حالة واقعية ومثال حى لذلك لزوجة أرسلت لى رسالة حزينة تقول فيها إنها متزوجة منذ ١٠ سنوات، تحب زوجها حبا عنيفا بينما هو لا يبادلها نفس المشاعر لأنه تزوجها زواجا تقليديا يحكمه العقل فقط، والمصيبة أنه يعترف لها بذلك!

وبالتالى كان لا يقوى طوال سنوات زواجه على النطق بأية كلمة حب لأن قلبه كان مغلقا على فراغ، فكان يستقبل حبها فقط ولا يقدر على إرساله لها!

كانت الزوجة تحلم منذ بدء زواجها بأحلام كثيرة وردية ستعيشها مع زوجها، ولكن لم يتحقق لها أى شىء!

بل ما حدث كان عكس ذلك، كان يسهر دائما للفجر مع أصدقائه، ويشغل نفسه طوال اليوم بعمله.

ولم يراع مشاعرها أبدا فتحولت شيئا فشيئا لجسد بلا روح، وتفاقمت حالتها مع الوقت وأصبحت عصبية مكتئبة متوترة دائما، فانقطعت تماما العلاقة الجسدية بينهما.. تنام كثيرا.. لا

تفرح.. لا تحزن.. تبلدت مشاعرها.. وغيرها من أعراض وكانت تسألنى ما الحل؟!

بالتأكيد فإن الحل صعب مع هذا الزوج لأنه على الرغم من مرور ١٠ أعوام على زواجهما لم يشعر بوجودها أبدا، ولم يحبها، كما اعترف لها، والحب شعور طبيعى تلقائى لا يمكن إجبار أحد عليه إن لم يأت هو وحده، وهناك أسباب كثيرة لعدم حبه لها أعتقد أنه على رأسها أنه قد يكون أحب فى شبابه امرأة لم يستطع الزواج منها لسبب أو لآخر، وظل هذا الحب مكتوما فى صدره، ولم يقو على نسيانه، ولما أراد الزواج تزوج زواجا تقليديا بعقله من أجل تكوين أسرة وإنجاب أطفال، وإذا كان تزوج امرأة «عقلانية» لأصبح الأمر «أهون» من ذلك، لكنه واضح أن تلك الزوجة حساسة ورومانسية لآخر قطرة من دمها، لم تتحمل هذا الجفاء!

وهى تعانى من أعراض اكتئاب وطلبت منها ضرورة وسرعة التوجه إلى عيادة نفسية لطلب المشورة والمساعدة!

زوجة ثانية فى بداية الأربعين من عمرها متزوجة ولها ولد وبنت، تزوجت زواجا تقليديا وعاشت حياة روتينية، ولكن بعد أن تعدت الأربعين بدأت تشعر أن جمالها يزول، وشعرت بفراغ كبير فهى لا تعمل وانشغل عنها الأبناء، وانشغل عنها الزوج بعمله وأصدقائه، فشعرت بفراغ عاطفى.

وفى إحدى الحفلات الاجتماعية تعرفت عليه رجل مطلق، وأحبته لوسامته وثقافته. وأيضا لاهتمامه بها، تقابلا مرات عديدة فى مناسبات كثيرة أحبته بعنف، بينما هو لم ينقلب

إعجابه بها إلى حب، وكانت تعرف أنها تحب حبا مستحيلا، ومن طرف واحد، ومع ذلك لم تستطع كبح مشاعرها وراحت تعيش معه قصة حب جميلة، لكن فى الأحلام والخيال فقط، فكرت أكثر من مرة فى مصارحته بحبها، لكنها خافت من صدها أو اعتبارها زوجة رخيصة خائنة وبلا كرامة! رأى الطب النفسى فى الحب من طرف واحد.

يؤكد الخبراء النفسيون على وجود هذا النوع من الحب وينتشر بين كل الفئات والأعمار، ويجعل الإنسان يشعر بالحب والألم فى آن واحد، ويعلم الشخص أن طريقه مسدود، لكنه يظل عنده أمل فى أن يشعر به الطرف الثانى يوما ما!

تحدث معاناة نفسية شديدة لهؤلاء وتصل إلى حد الاكتئاب وهم محتاجون بالطبع لعلاج نفسى ليعرفوا أن الإنسان يجب أن يكون قويا وعنده إرادة ليدرك الواقع بصورة منطقية ويجعل عقله يتغلب على الموقف ويحجم مشاعره لأن الانسياق وراء المشاعر بدون تفكير فى غياب العقل يعتبر مسألة غاية فى الخطورة قد تهدم إنسانا أو أسرة بأكملها!

■ ■ ■

لـغــة الجسد

١ ـ علم النفس ولغة الجسد

يعتقد علماء النفس بأن ٦٠٪ من حالات التخاطب والتواصل بين الناس تتم بصورة غير شفهية أى عن طريق الإيماءات والإيحاءات والرمـوز، لا عن طريق الكلام واللســان والخـرابيط ويقــال إن هذه الطريقة ذات تأثير قوى، أقوى بخمس مرات من ذلك التأثير الذى تتركه الكلمات ومن الأخطاء الجسيمة التى نقع فيها جميعاً هى تجاهلنا للغة الجسد والإيماءات فى محاولتنا فهم ما يقوله لنا أحدهم أو إحــداهم أو إحــداهن وقــراءة أفكاره أو أفكارها بل إننا نمضى ساعات فى تحليل الكلمات التى قيلت لنا من دون أن ندرك مغزاها لأننا لا نحسب بالشكل الكافى لغة الإيماءات.

يمكن فك الجدل التقليدى حول ما إذا كان الطرف الآخر يحبنا بالاعتماد على إيماءاته وإيحاءاته ورموزه لا على كلامه فقد لا يقول رجل لامرأة إنه يحبها، وقد لا تقول هى ذلك له ولكن الإيماءات جديرة بأن تقول ذلك ببلاغة اشد من الكلام.

وهذه بعض الإيماءات والإيحاءات التى تحدث فى حياتنا اليومية وقد لا نكون مدركين للمغزى أو التأثير النفسى المسبب لها.

فمثلاً: لمس اليد للوجه أثناء الحديث أمر مرتبط بالكذب وكذلك الحال عند لمس الأنف أثناء الكلام، وقد يلجأ البعض إلى

لمس الأذن عند التشكيك بكلام يقال أمامهم.

فى حالة غضب تميل النساء إلى التحديق فى عينى الرجل محاولة طمأنته ولكن لو فعل ذلك رجل مع آخر، فلربما عد الأمر نوعاً من التهديد.

إذا كانت المرأة مغلقة الرداء الذى تلبس فهذا معناه أنها غير مرتاحة وغير مطمئنة.

عندما يعقد اجتماع ما لمؤسسة أو إدارة ويلقى المدير نكتة عرضية نجد أن كلا من الحاضرين يصطنع ابتسامة مزيفة تظهر بوضوح فى عضلات زاويتى فمه التى تشد وترخى فى اتجاه الأعلى أما فى الابتسامة الحقيقية فإن عضلات أطراف العينين تتقلص أيضاً.

وإذا شبكت المرأة يديها بشكل لين فهذا دليل انفتاحها على الجو المحيط بها.

عندما يهز البعض رؤوسهم فى إشارة إلى التأييد والاهتمام نجد أن الشخص المتكلم يزيد من سرعة كلامه.

بينما يشير تشابك الذراعين وتباطؤ رفرفة العينين إلى الملل أو إلى عدم الموافقة ما يحتمل أن يجعل المتكلم يبطئ فى كلامه.

أن يكون الإبهامان متلاصقين فهذا يعنى أن المتحدث عقلانى وكريم ومثقف ويستطيع التأقلم مع الظروف العامة.

عندما يجرى تعريف بعض الناس إلى بعضهم الآخر يظهر مستوى ما من الاهتمام يعبر عنه بازدياد رفرفة أجفان العينين

من ١٨ مرة إلى أكثر من ٢٥ مرة فى الدقيقة.

نحن نشاطر الآخرين الذين نكاد لا نعرفهم السوائل الباردة لأنها جاهزة ولا تتطلب وقتاً.

نشاطر السوائل الساخنة الناس ذوى العلاقة الودية الأقوى بنا، لأنها تحتاج إلى زمن أكبر لتحضيرها فهل هذا هو السبب الذى يجعلنا نقدم ضيافة من المشروبات الساخنة للناس الذين تجمعنا بهم الألفة والمودة، وربما لهذا السبب أيضاً يعد تقديم أى مشروب آخر غير القهوة الساخنة نوعاً من الاستخفاف بالضيف الذى يشعر بشئ من برودة الاستقبال إذا لم تقدم له القهوة حصراً.

ضع اليدين على الطاولة باتجاه الشخص المتحدث فهذه بمثابة دعوة لتكوين علاقة حميمة.

يفضل المرء أن يتوجه بعد دخول السوق أو المحلات التجارية إلى اليمين لأنه سوف يستخدم يده اليمنى الأقوى ويشعر بالانشراح إذا كانت الممرات واسعة بينما يشعر بالضيق إذا كانت هذه الممرات ضيقة ولذا يحاول أصحاب المخازن تنفيذ هذه الرغبات إذ يضعون السلع الغالية الثمن فى اتجاه اليمين وفى الممرات الواسعة ويجب أيضاً أن تكون السلع فى تناول الزبون لأنه لا يشترى عادة أى سلعة لا يمسها بيده وقلما يشترى أحدنا سلعة كتب عليها ممنوع اللمس.

عندما تكون اليد مفتوحة فهذه الإيماءة تقترن بالصدق والخضوع.

فى حال كون الذراعان متصالبتين فمعنى ذلك أن الشخص

بحالة دفاعية سلبية.

تعمد مطاعم الوجبات السريعة للإكثار من الألوان الفاقعة والحادة مثل الأحمر والأصفر وذلك لكى لا يشعر الزبون بالراحة ويطيل الجلوس فى المطعم.

وعندما تجلس المرأة على كرسى منحنية للأمام قليلاً واضعة يديها على ساقيها فذلك دليل على حاجتها للرعاية وذلك لإثارة الشخص المقابل لها ليرفع الكلفة.

أما الرجل الذى يجلس على كرسى واضعاً يده على ظهر كرسى آخر فهذا دليل انه بحاجة إلى شريكة تكون جالسة بقربه ليغمرها بعطفه.

أما الغمزة بالعين اليمين فإنها تعنى أن الرجل عقلانى، ومنهجى بينما الغمزة بالعين اليسار معناها أن الإنسان عاطفى ولديه إحساس بغرائز من يقابله تبين جميع الأبحاث المتوفرة أن لغة الجسد هى الجزء الأهم من أى رسالة تنتقل إلى الشخص الآخر وإن ما بين ٥٠ إلى ٨٠ من المعلومات يمكن أن تنقل بهذه الطريقة وأن الرسالة غير الشفوية المنقولة هى غنية ومعقدة فى طبيعتها وتحتوى على تعابير الوجه والقرب من الشخص المتكلم وحركات اليدين والقدمين وملابس الشخص المتكلم ونظراته وتوتره وانفعالاته وما إلى ذلك.

يوجد هناك عاملان هامان:

- هل يستطيع جسدك أن يقول ما تريده منه؟

- وهل تستطيع أن تفسر لغة أجساد الآخرين؟

إن الكثيرين منا لا يعون لغات أجسامنا حيث أن هذا ينطبق على الرجال الذى لا يلاحظون الإشارات التى تنبعث من أجسامهم وأجسام الآخرين ويتجاهلونها حول أشياء مهمة جداً. وأنه لمن المفيد أن ينضم المرء إلى ورشة علمية تدور حول كيفية تحليل واكتشاف الإشارات المضللة للغة الجسد.

وإليك بعض الأشياء التى يمكن أن تجربها:

أبدأ بالانتباه الواعى للغة أجسام الناس حيث يمكن أن تشاهد التلفزيون لمدة عشر دقائق مع إخفاء الصوت كلياً.

دون بعض الملاحظات عن لغة أجسام الناس المحبوبين والمحترمين والمسموعين:

- كيف يقفون أو يجلسون؟

- ما نوع التعابير التى يملكون؟

- ماذا تفعل أيديهم وأقدامهم؟

- ما نوع النظرات التى يملكونها؟

- ما هى الوسائل غير الشفوية التى يمتلكونها؟

- هل يتصرفون بعكس لغة أجسادهم الإيجابية وهل هذا يؤثر عليهم؟

- ابدأ بالتصرف بلغة الأجساد الإيجابية لمن تحب، وتحترم، وسيبدأ الناس الآخرون بالنظر إليك بشكل مختلف عن السابق.

وحدها العيون تتخطى كل اللغات وتغزو كل الحصون فتلتقى فى لحظة لتحكى بلمحة ما يعجز عنه اللسان وتتسلل إلى أعماق النفس لتقول كلماتها الخاصة جداً والصادقة جداً، فهى لغة لا تعرف الكذب ولا الرياء لغة ليست بلغة لكنها مرآة صافية تعكس مباشرة كل المشاعر وتبوح بالأسرار قد يتكلم الجسد بينما يبقى اللسان صامتاً ولا يدرى صاحبه أن جسده يفشى أسراره للآخرين، نعم فحركات الجسد تشى بمكنون النفس؛ لأن الحركات التى تصدر عن الإنسان فى مقابلة ما؛ تترجم إلى معان عدة، والتواصل الإنسانى لا يتوقف عند حدود الكلمات المنطوقة أو المقروءة، أو الحركات المتعمدة كالتقطيب، أو التبسم، أو المعانقة، أو المصافحة مثلاً. هناك حركات لأجسادنا لا نشعر بها هى تحت عدسة علماء النفس كاشفة لشخصياتنا وما تضمر من شعور.

فعلى سبيل المثال يرى المختصون فى هذا المجال أن:

- رمش العين بكثرة أو فركها، علامتان تدلان على الكذب.

- الشخص الذى يضع يده أسفل أنفه فوق الشفه، يخفى عنك شيئاً ويخاف أن يظهره.

- وضع اليدين على الطاولة باتجاه المتحدث بمثابة دعوة لتكوين علاقة جيدة.

وهكذا يثرثر الجسد!. الجدى بالذكر أن أدعياء الديموقراطية والنزاهة قد أفادوا من هذه الدراسة للكشف عن صدق رؤسائهم فى المواجهات فكانت النتائج مخيبة للآمال!.

نظرية لغة الجسد نظرية حظيت بالاهتمام فى العام ١٩٧١ من قبل الدكتور راى بيردوسيل حين كان يلقى محاضرات وندوات حول الاتصالات التى تمت وتتم بين الناس بواسطة الإيماءات. وقد تبعته فى ذلك الكتابات النظرية والبحوث الجامعية الكثيرة التى تلقفت الموضوع بروح علمية، مما أخرج مجموعة من المعلومات الفرضية ممن لا يملكون خبرة فى التعامل مع الناس، بل كانت كلها نظريات أوراق واستطلاعات. إلا أن كاتباً واحداً استطاع أن يضع يده على الموضع الصحيح، وحقيقة الأمر أنه ليس كاتباً محترفاً بل هو مندوب مبيعات اسمه ألن بيز. يقول إنه تلقى العديد من الدورات فى أساليب البيع، لكنه لم يجد فى أى منها ما يتطرق إلى النواحى الضمنية وغير الكلامية فى البيع من هنا بدأ الكاتب يرصد الحركات ويراقب الوضعيات وتعبيرها عن الحالة النفسية، العلاقة بين الأشخاص، قابلية الآخرين على التجاوب. ويراقب حركات اليدين ومساهمتهما فى استقرار وضعية الجسد وتعيره، ونظرات العينين واتجاهاتهما، وتطرق حتى إلى أوضاع الرجلين وتحديداً الركبتين. لن نتطرق إلى الكتاب باستعراض محتواه، بل بالدوران حوله لذلك نشير إلى أن الكاتب يعترف بأنه ليس عالماً اجتماعياً أو نفسياً بل هو بائع تعلم من التجربة والرصد مستعيناً بأبحاث هؤلاء العلماء، وهو اليوم يشرف على عدد من البرامج الاسترالية فى فن البيع، وينجز أشرطة فيديو حول الموضوع.

ويقول أنه لخص فى كتابه عدداً من الأبحاث التى قرأها وجمعها فى علوم الاجتماع، الإنسان، والحيوان النفس،

الاستشارات العائلية والمفاوضات المهنية وأخيراً المبيعات ويتمكن قارئ الكتاب حقيقة من الانتباه إلى ما لم يكن يحسب له حساباً من قبل، وهذا ما جربته بنفسى، وقد يجلب هذا الانتباه انطباعاً سيئاً عن بعض الناس الذين تحس أنك تقرأ بواطن ما يفكرون به من خلال حركات الجسد.

وقد كان هذا موجوداً فى علوم العرب المبنية على الفطرة، كالفراسة، أى قراءة ما يفكر به الإنسان من خلال ملامحه. ويعتبر الكتاب آخر ما توصل إليه علم لغة الجسد وهو ليس من أنواع الكتب التى تدعى الوصفة السحرية، أو تعلم لغة ما أو مهنة ما فى ثلاثة أيام. ولكنه يحتوى على دراسات عملية معتمدة على بعض النظريات، وعلى تجربة الكاتب نفسه فى الاتصال بالناس، وهو فى الوقت نفسه ممتع لمن يريد قراءته لمجرد القراءة.

٢ ـ العوامل المؤثرة فى لغة الجسد

الحيز والمسافة:

لكل المخلوقات حيز ومسافة شخصية لا تسمح بدخولها إلا للمقربين، لا أقصد بذلك الغرفة أو المكتب أو المحفظة بل هى المسافة بالمتر والسنتم. وإذا اقترب شخص منك مسافة لا تتسق مع مقدار معرفتك به، سوف تصدر عنك حركات لا إرادية، يدركها الخبير. كأن تقطب حاجبيك، أو تتكتف وتضم يديك بينك وبينه كأنك تحمى نفسك «غالباً ما تستخدم النساء الجزدان «المحفظة النسائية» فتضعها فى المسافة الفاصلة بينها وبين الآخر»، أو يتراجع رأسك إلى الخلف مع خجلك من تحريك قدميك، أو تعطيه جانب جسمك، وهذه المسافات بعرضها من الأبعد إلى الأقرب.

١ ـ **المجال العام:** ٣,٦ متر وما فوق، وهى المسافة التى تخاطب بها مجموعة من الناس، وهى الأنسب لتكون بين المحاضر والحضور، كمسافة منطقية بينهم وبين شخص لا يعرفونه.

٢ ـ **المجال الاجتماعى:** بين ١,٢٢ ـ ٣,٦ متر «٤ ـ١٢ قدماً».. إننا نقف على هذه المسافة من الغرباء الذين نتعاطى معهم شخصياً، كالسباك ومصلح السجاد وساعى البريد وصاحب الدكان والموظف الجديد فى العمل، وبشكل عام الناس الذين لا نعرفهم جيداً.

٣ ـ **المجال الشخصى:** «بين ٤٦ سنتم ـ ١٢٢ سنتم: ١٨ ـ٤٨ بوصة»، هذه المسافة التى نقف عندها بالنسبة للآخرين فى الحفلات الرسمية وشبه الرسمية والفعاليات الاجتماعية.

٤ ـ **المجال الخصوصى:** «بين ١٥ ـ٤٥ سنتم: ٦ ـ٨ بوصة»: هذه المسافة يتحرك فيها الأشخاص الأهم فى حياة الشخص، كالأحباء والآباء والأبناء والأزواج، والحارس الشخصى.

٥ ـ **المجال الخصوص جداً:** «التماس الجسمانى، أى أقل من ١٥ سنتم» فى حركة الكفين الحركة التى ذكرناها عن كلينتون واستخدمتها زوجته وعدد كبير من الرؤساء والسياسيين الأمريكيين، هى فتح الذراعين يميناً ويساراً مع فتح الكفين.. ولاحظوها أثناء الخطابات.

المقصود بهذه الحركة هى الإيحاء «إننى لا أخفى شيئاً عن الجمهور». ويشترط أن يكون الكفل واضحاً للجمهور أفقياً.

لنعدْ إلى الأصل، ما هى أشهر حركة للكف، حين نقصد إعلان البراءة إنها رفع الكفين مفتوحتين بالدعاء. أما لماذا الرفع إلى أعلى، فهى لما ترسب فى فكر الداعى أن من السماء تنزل الرحمات. ومن ما يقابل فكرة بقاء الكف نظيفة، ما روى عن الفاروق عمر أنه أوصى بإخراج كفه من الكفن، ليعرف أنه مات ولم يأخذ معه شيئاً. فى مراكز المبيعات الدولية، يمنع منعاً باتاً على الباعة وضع الكف فى الجيب أو تكتيف اليدين لإخفاء الكفين أو خلف الظهر. فإن ذلك يترك انطباعاً سيئاً لدى المشترى.

فإخفاء الكف يوحى بإخفاء شئ ما. ما يعنى أن المشترى لن يكون مرتاحاً أو مصدقاً للبائع، ويطلب فى كثير من مراكز البيع أيضاً إظهار الزندين.

ولاحظوا بناء على ما سبق ذكره، أن جولات الرئيس بوش الانتخابية، كان يرتدى أثناءها قميصاً سماوى اللون مفتوح الياقة، مشمر الكمين. كاشفاً كفيه وزنديه وللحديث عن وسائل جذب المعجبين كثيرة، ولكن ليست كلها من لغة الجسد، وقد نعود لها مرة أخرى. يتبع الحديث عن الكف فى موضوع المصافحة القدم إن شاء الله.

من أحدث وأكثر المواضيع جدلاً فى هذا المجال اليوم هو موضوع ـ لغة الجسد Body Language أهتم علماء اللغة بهذا الموضوع لأن العالم الكبير أصبح اليوم مجتمع صغير.. فكيف سيستطيع عالم مليئ بالألف اللغات الاحتكاك والتفاهم. هنا تختفى اللغة اللسانية.. ويبدأ الجسم نفسه بالكلام والتعبير

متجاوزاً كل لغة ولهجة فى الاحتكاك الغيبى عندما يكون المتخاطبان لا يريان جسد الآخر - أى عبر الهاتف مثلاً - العبارات اللفظية تقوم بالتعبير والإشارة إلى الأشياء التى تعبر عن داخلنا. أما فى التخاطب وجهاً لوجه فيعتبر العلماء أن حركات الجسم تأخذ حيز ٧٠٪ بشكل متناغم مع سياق الحديث. حتى أن هذه الحركات قد تفصح وتعبر عن أسرار لا يمكن للجمل اللفظية أن تعبر عنها.

إذاً: التخاطب اللا لفظى non-verbal communication هو علم مستقل بذاته يدرس تعابير وملامح الوجه أثناء الحديث وحركات الجسم التعبيرية - حركات اليدين، القدمين، العينين، حتى نبرة الصوت الخ - والدور الذى تلعبه هذه الملامح سواء بقصد أو بدون قصد فى كشف ما لا تستطيع الألفاظ تعبيره كالمشاعر أو المواقف.

بعض حركات الجسد تكون مشتركة بين جميع الشعوب بغض النظر عن الخلفية الثقافية لهذه الشعوب. وبعضها الآخر تختلف باختلاف الخلفية الاجتماعية والثقافية للمجتمعات وتكون حكر على مجتمع معين دون غيره؛ بل وتأخذ أحياناً نمطاً مغاير تماماً عن شعب آخر.

توقف العلماء عند نقطة: فالحركات أغلبها تكون إرادية، وهنا لا مشكلة تذكر، لأن الحديث السعيد مثلاً تتبعه ابتسامة، هنا الحركة تتبع اللغة، أو مثلاً الحزن يكون مع نبرة صوت خافتة أما الحركات اللاإرادية فهى نقطة النقاش هنا، هى التى تكشف

ماهية الإنسان ونفسيته، ولكن ما يحدد هل هذه الحركة إرادية أم لا إرادية؟! ابتسامة مثلاً يمكن أن تكون إرادية ويمكن لها أن تكون لا إرادية.

علم الجسد يدعى اليوم: Kinthetics وأطلق عليها هذا الاسم الرائد فى هذا المجال: L. Birdwhistell فى كتابه: Intro-duction to Kinthetics عام ١٩٥٢م.

هنا إذا حددنا الفكرة العامة للبحث الذى سنبدأ به، الخطوة التى تليها: قراءة فروع هذا العلم، علينا الآن فهم هذا العلم جيداً، ماذا يبحث علم دراسة لغة الجسد، لأن كل واحدة من هذه الفروع تصلح أن تكون أطروحة، وكما قلنا سلفاً علينا التفرع قدر الإمكان واختيار نقطة معينة والبحث فيها تجنباً للأخطاء والهفوات.

٣ ـ ما هى لغة الجسد

بعد قراءة المراجع السابقة التى كتبها المهتمين والعلماء فى هذا المجال تبين لدينا ما يلى:

لغة الجسد Body Language يدرس:

١ ـ الأفعال التى يكون بها الجسد actions وتقسم إلى:

ـ أفعال ولادية inborn actions: تخلق معنا عند الولادة؛ وهى الأفعال البيولوجية التى يقوم بها الجسد والتى يشترك فيها جميع البشر بدون أى اعتبار لانتمائاتهم اللغوية. وهنا نستطيع أن ندرس لغة الأطفال، كيف نستطيع أن نفهم الطفل، كيف يشترك الأطفال فى التعبير عن جوعهم، أوجاعهم، متطلباتهم.

- **أفعال مكتشفة discovered actions**: وهى الأفعال الشخصية التى يكتشفها الإنسان فى ذاته.

- **أفعال مكتسبة absorbed actions**: وهى الأفعال المكتسبة التى يتعلمها الإنسان بلا وعى، وهنا يكون للبيئة المحيطة دور كبير فى هذه الأفعال.

- **أفعال تدريبية trained actions**: وهى الأفعال التى يدربها ويعلمها جيل بعد جيل، أى يتعلمها الإنسان بوعى، وهنا أيضاً البيئة المحيطة هى صاحبة الدور.

- **الأفعال المختلطة mixed actions**: وهنا أفعال قد تبدو للبعض مكتسبة، وقد تبدو تدريبية، أو تكون للبعض مكتشفة وللبعض تدريبية، وهكذا.

٢ ـ ملامح الوجه gestures وتقسم إلى:

- **ملامح عرضية incidental gestures**: وهى الملامح التى توافق الكلام. وتكون عفوية تظهر مع العبارات اللفظية كمتمم للمعنى.

- **ملامح تعبيرية expressive gestures**: وهى الملامح البيولوجية التى تظهر على الوجه وتعبر عن حالة عصبية معينة.

- **ملامح تقليدية mimic gestures**: وهى الملامح التى يقوم الإنسان بتقليدها لتأخذ شكل معين تقليدى.

- **ملامح رمزية symbolic gestures**: وهى الملامح التى تظهر على وجه الإنسان لا إرادياً لتفك رموز شخصيته أو مزاجه

أو نفسيته.

- مـــلامح تقنيـــة echnical gestures: وهـى المـلامح التـى يرسـمهـا الشـخص على وجـه بحـسب متطلبـات مـعـينة أو مـهنة مـعـينة. مثلاً مـلامح الطبيب عندما يشـخص مـريضـه. أو مـثـلاً الأستاذ عندما يشرح الدرس.

٣ - الملامح ذات الرسائل المتعددة multi-messagegestures:

هـى المـلامــح التـى تنقل أكـثـر مـن تعـبـيـر أو رسـالـة فى نفس الوقت.

٤ - تعددية الملامح gesture variations:

أى أن مـلامح مـتـعـددة تستطيع التعبـيـر عن شـعـور واحـد أو تنقل رسـالة واحـدة. مـثـلاً للسـعـادة العـديد من الملامـح التى يمكن أن يعبـر الجسد عنها.

٥ - ملامح إقليمية regional gestures:

وهـــى المـلامـح الخـاصـة بـإقـليـم مــــعـيـن والتـى تـحـدده الطبـيعة الجغرافية.

٦ - إشارات التوجه guide signs:

وهـى الإشـارات التى تقـوم بهـا اليـد لتـحـديد نقـاط التـوجـه. مثلاً يمين، يسار.

٧ - علامات الإجابة النفى yes no signals:

أى العلامات التى يشير بها الإنسان عن موافقته أو معارضته.

٨ ـ تصرف العين gaze behavior:

هنا دراسة حركات العين. كيفية التدقيق.

٩ ـ مظاهر التحية salutation displays:

أى طرق مظاهر إلقاء التحية. وهنا طبعاً تختلف بحسب الخلفية الثقافية للشعوب.

١٠ ـ علامات القرابة tie signs:

وهى العلامات التى يعبر عنها الجسد وتشير إلى الرابطة التى تربط بين الشخصين المتخاطبين، مثلاً هل هم غرباء عن بعضهم. أم أصدقاء. أم أخوة.

١١ ـ التلامس الجسدى وعلامات القربى body contact and ties signs:

طبعاً التلامس الجسدى يساعد فى فهم الرابطة التى تربط بين الشخصين المتخاطبين.

١٢ ـ التلامس الشخصى contact auto:

لماذا وكيف نلمس جسدنا الخاص.

١٣ ـ إشارات متضادة Contradictory Signals:

وهى إشارات يصدرها الجسد ولكن يمكن أن تعطى معانى متضادة فى نفس الوقت.

١٤ ـ علامات مبالغ فيها Signals Overkill:

وهى العلامات التى يقوم بها الجسد والتى يكون مبالغ فيها.

وطبعاً تكون شخصية وإرادية.

١٥ ـ تصرفات منطقية Territorial behaviors:

وهى التصرفات التى يقوم بها الجسد وفقاً لمنطقة محددة جغرافياً.

١٦ ـ تصرفات الدفاع عن النفس protective signals:

وهى التصرفات الإرادية أو اللا إرادية التى يقوم بها الجسم لحماية نفسه.

١٧ ـ تصرفات الخضوع Submissive signals:

وهى التصرفات التى يعبر فيها الجسد عن الخضوع أو الخشوع للطرف الآخر.

١٨ ـ المظاهر الدينية displays religious:

وهى المظاهر التى يقم بها الجسد أو يبدو عليها. ليعبر عن حالة دينية معينة.

١٩ ـ حركات الإهانة insult signals:

وهى الحركات والإشارات التى يستخدمها طرف لإهانة طرف آخر.

٢٠ ـ حركات التهديد threat signals:

وهى الحركات التى يستخدمها طرف لتهديد الطرف الآخر.

٢١ ـ الإشارات الفاضحة over-exposed signals:

وتكون عندما يبالغ الطرف الأول فى إظهار الجسد أو شيئ

ما بشكل مبالغ به. وبشكل فاضح.

٢٢ ـ علامات الملابس clothing signals:

عندما تكون تتحدث الملابس التى يرتديها الشخص. فتحدد عمله أو جنسيته أو معتقداته أو حتى حالته الاجتماعية والمالية.

٢٣ ـ إشارات التغير الجنسى gender signals:

عندما تكون هناك أفعال جسدية معينة مخصصة للرجال. وبعضها الآخر مخصصة للنساء.

٢٤ ـ الإشارات الجنسية signals sexual:

وهى الحركات التى يأخذها الجسد فى الأوضاع الجنسية.

٢٥ ـ إشارات الوالدين signals parental:

وهى الحركات الجسدية التى يقوم بها الوالدين لتعبر عن العطف والحنان للأبناء.

٢٦ ـ علامات الرضع infantile signals:

وهى الحركات البيولوجية التى يصدرها الرضيع.

٢٧ ـ علامات تناول الطعام feeding signal:

وهى الحركات التى يأخذها الجسد أثناء تناول الطعام.

٢٨ ـ حركات الرياضة sporting signals:

وهى الحركات التى يقوم بها الجسد أثناء ممارسة أنواع الرياضة.

٢٩ ـ حركات الراحة resting signals:

وهى الحركات التى يقوم بها الجسد ليرتاح أو ليأخذ شكلاً مريحاً معيناً.

٣٠ ـ لغة الصم والبكم mute language:

دراسة لغم الصم والبكم بتفاصيله.

٣١ ـ الرقص التعبيرى الصامت singes dance:

دراسة مفصلة عن الرقص التعبيرى.

هذه إذا فروع دراسة لغة الجسد. علينا الآن أن نختار إحدى هذه الفروع لندرسها بشكل تفصيلى ونحدد نقاطها ونختار أى نقطة سنكتب إطروحنا عنها.

المظاهر الدينية religious displays

وهى المظاهر التى يقوم بها الجسد أو يبدو عليها. ليعبر عن حالة دينية معينة.

إذن اخترنا الآن منهج المقارنة. ولكن من سيكون الطرف الآخر فى المقارنة!! الخيار الأفضل لى هو الديانة المسيحية. لأننى على الأقل أعرف كيفية أداء الصلاة فى الديانة المسيحية وجميعنا نعرف الفرق الواضح بين الصلاتين. وهاتان الديانتان هما الأكثر انتشاراً فى عالمنا العربى وأستطيع الاعتماد عليهما ضمن بيئة ذات خلفية ثقافية مشتركة.

العبادة بكافة أشكالها هى خضوع لسلطان الله عز وجل

وهيبته. والجسد عند الخشوع والخضوع يتخذ أشكالاً وحركات معينة تناسب هذا الخضوع. ولعل الصلاة هى أولى العبادات التى تصل العبد بربه.

ستناقش هذه الأطروحة الممارسات والحركات الدينية التى يقوم بها المصلى فى الديانتين المسيحية والإسلامية بعيداً كل البعد عن الخوض فى العقيدة بحد ذاتها.

مثال: كلمة بسيطة مثل AMEN وهى كلمة مشتركة بين الديانتين يمكن أن ترافق بشبك الأصابع مع بعض. أو بوضع راحة اليد على القلب. أو بإصدار لفظ الشهادة. أو بالتصليب - شبك ثلاث أصابع ورسم إشارة الصليب - أو مثلاً بهز اليدين.

فى الصلاة المسيحية الجسد حر يفعل ما يشعر به. الجسد حر يتخذ الوضعية التى تناسبه أثناء الصلاة.. مثلاً كشبك أصابع اليدين وإخضاع الرأس. الانحناء. الركوع، الوقوف، شبك السبابة والإبهام والأوسط ورسم إشارة الصليب على الجبهة والجذع والقلب.. الخ.

فى الصلاة الإسلامية يكون الجسد مقيد بحركات معينة يقوم بها المصلى قبل الصلاة وأثناء إقامة الصلاة، فهى ٥ صلوات مفروضة يقوم بها المصلى فى أوقات محددة من النهار. يؤديها المصلى بوقوفه أولاً، ثم التكبير، الانحناء، الركوع، إخفاض الرأس أثناء الركوع حتى تلامس الجبهة الأرض. ثم الجلوس فى خشوع وأخيراً إنهائها بتحريك الرأس يميناً ويساراً. طبعاً الشفاة تتحرك عند هذه الحركات مصدرة ألفاظ وتعابير محددة وتتلو

آيات من القرآن. ولا ننسى أن هذه التعابير يجب أن تكون باللغة العربية بغض النظر عن الخلفية اللغوية للمصلحى.

وأخيراً يمكننا مناقشة بعض الرموز الدينية التى يقوم المسيحى أو المسلم بارتدائها. بمجرد أن نراه من بعد كيلو مترات نعرف أنه مسلم أو مسيحى بدون أن ينطق بكلمة واحدة.

لغة الجسم لغة أخرى تكشف بواطن الإنسان إذا قرضت امرأة تفاحة وهى على أريكة مع رجل فماذا تعنى؟!! الواقع أن لغة الاتصال وتبادل الحديث لا تعتمد اللسان والفم وما يخرج منهما نطق لغوى بل تتشارك معهما أدوات الجسم بالتواءته وبانفعالات الوجه والأيدى والأصابع، كل هذه الأدوات تتشارك فى التعبير وليس الصوت فقط وهذه ما يسمونها بلغة الجسم. ولهذا فاللغة ليست لغة واحدة بل لغتان هما لغة النطق أو اللغة الصوتية ثم اللغة الأخرى وهى لغة لا صوتية ينطقها الجسم بالإيماءات وبتحركات الجسم والأعضاء. الكثير منا لا يعرفون لغة الجسم التى تشمل حتى ومضات العين وإيماءات حاجب العين والجفون وتعابير الوجه. لغة الأصوات أو لغة الجسم ولغة الأصوات لاحقها علم النفس الاجتماعى فى كل الأحاديث الجارية فيما يعرف بعلم النفس الشعبى وهو تعبير يراد منه تطبيق لغة الجسم مع الروابط الضاهرة فى حركات الجسم الإرادية واللاإرادية، وهى فى كثير من الأحيان موضوع غير متفق عليه فمثلاً الابتسامة قد تنتج بالإرادة أو اللاإرادة. أما لغة الجسم الإرادية تعنى انتباهاً ووضعاً يؤخذ باللاارادة إذ نجد

الابتسامة إرادية وحركات الأيدى بل حتى تقليد الشخص المقابل لذا فإن لغة الجسم اللاإرادية تنطبق عن العديد من أشكال الاتصال اللاصوتى وهى حركات مقصودة كلياً أو جزئياً، ويعرف الشخص ما يريد التعبير عنه. أما لغة الجسم اللاإرادية ففى كثير من الأحيان تظهر بتعابير الوجه ويرون أنها من الوسائل للتعرف على انفعالات الشخص الذى يجرى الكلام معه. فى البداية كانت دراسة لغة الجسم قد بدأت بدراسة لغة الحيوانات وهى تشير إلى بعض أشكال اللغة التى بدأ بها الأجداد وكانت نوعاً من اللغة اللاغوية وهى التى تبدلت مع الأزمنة السحيقة وتركت آثارها فينا. بعض الحيوانات تستطيع معرفة لغة جسم الإنسان بطريقة إرادية ولا إرادية فى طريقة تعرف بتأثير «كلفرهانس» فيما يعرف بعلم النفس المقارن وهى الطريقة التى دفعت إلى تلقين «واشو» الشامبنزى لغة الإشارة الأمريكية بدلاً من الكلام وقد نجحت محاولة لتفهيم القرود لغة الإنسان. الواقع أن لغة الجسم نتاج تأثيرات كل من الوراثة والمجتمع فالأطفال الضريرين يبتسمون رغم أنهم لم يروا الابتسامة بعيونهم. عالمة السلالات «أيرينس ايبسفيلد» تدعى أن عدداً من عناصر لغة الجسم كانت عالمية عبر الموروث ولابد أنها «أنماط حركة ثابتة» تحدث عبر سيطرة الغريزة.

وبعض أنماط لغة جسم الإنسان تظهر استمرارية الاتصال مع حركات القرود رغم أنها تتبدل فى المعنى. وأكثر الحركات نقاوة هى وضع النطق بـ «نعم» و«لا» بين الناس إذ تتأتى من

التعلم أو المراقبة بعفوية فى المجتمع. أن الكثير من الناس يرسلون ويستقبلون إشارات لا لغوية فى كل الأوقات وهذه الإشارات تشير إلى ما يشعرون به حقاً. وهناك تكنكة لقراءة الناس بطريقة دراسة صورة المرء لنفسه بالمرآة فى مقابلة تجعله يدرس حركات جسمه باطمئنان. وهذه الطريقة لا تنطبق على دراسة المصابين بصعوبة النطق لان حركاتهم ليست اعتيادية ولأن لغة الجسم هى المتحكمة على لغة النطق. والأهم قولاً أن لغة الجسم تلعب دوراً كبيراً فى حالات التودد العلاقات العائلية والحب. ولغة الجسم تلعب دوراً كبيراً فى البيع والشراء لهذا فإن مؤسسات البيع الكبيرة تدرب أفرادها، كشركات التأمين وبيع السيارات تدرب وكلاءها على فهم لغة الجسم. وهناك إشارات جسمية تعكس حالات طبيعية ومرضية فتحت ضغوط اليأس والقلق تبدأ الساقان بالاهتزاز وعند الكذب فإنه وجه الكاذب ينقلب ويتحاشى الاتصال بعينيه وينظر إلى اليسار لفبرقة معلومات بينما يبدأ بمسح العرق من باطن يديه.

وفى حالات العنف يبدأ شد العظلات وتتحول الأيدى إلى قبضات والجسم فى استعداد تام للمواجهة وفى حالات القلق تتبدل الأوداج وتتبدل معدلات التنفس مع حركات عصبية للرأس. أما فى الحيوانات فهناك أبحاث موثقة فى حالات من اللبائن عند تزاوج الانثى والفحل فأحد البهام يبدأ بمناورة أرضية ليجذب الأنثى. أما تصليب الذكر فى أنواع أخرى من البهائم فتعنى تحدى الآخرين من دخول المنطقة فى وقت يقوم به بنطح

الثور القريب منه وبهذا تنجذب الأنثى له وفى كثير من الأحيان يبدأ الثور بنطح شجرة لاستعراض قوته والاستعداد لجولة التوادد بين الحبيب والحبيبة. عضلات الوجه فى تقلصاتها وانفراجاتها هى أكثر إسهاماً فى فعاليات التوصيل والتفاهم فكل واحد منها يفهم ما معنى الابتسامة أو تجهم الوجه وهذه مفهومة فى كافة أقطار العالم دون اعتبار للغة أو الثقافة السائدة.

وفى بعض الأحيان نجد أن الاحتضان يتكلم عن نوع الاهتمام المتواجد بين اثنين فهو صادق بين آلام وأولادها. ولعل أحسن مثل يمثل البديل للنطق بـ «نعم» أو «لا» هو الاستعاضة بلغة الجسم وبتحريك الرأس، وهذا يعطى المرء لغة أخرى بديلة وهى لغة الأيدى والبدن. الواقع أننا نفهم الكثير مما يتكلم به الجسم من أوضاع التوادد والحب والكراهية والشراسة بالبديهية ولكننا لا نلمسها. هناك مقولة قديمة هى «حب من النظرة الأولى» وليس «الحب من الكلمة الأولى «ويعنى ذلك التقاء العيون فى قاعة أو اجتماع ويعنى أن الجسم ينطق بأكثر مما تعنيه الكلمة. اللغة الجسيمة تعرض الأهداف والدوافع كما تعرضه الإعلانات وتصرفاتنا تؤدى إلى تفسيرات كثيرة إذ نحن نتصرف والآخرون ينفعلون بانفعالات متباينة، وفى قاعات الاجتماعات تبتسم المتكلمة لكن أثرها فى كل واحد منا يستجيب بطريقته. لغة الجسم تسمى أيضاً السلوك غير الناطق إذ حتى عندما نصمت فأننا ندع حالتنا وأحاسيسنا وعواطفنا تنطلق. الوقع حين نتحدث لا نرى أنفسها فى المرأة كيف يتحدث جسمنا فحينما

تتحدث فتاة عن صديقها وهى على مسطبة طبيب الأمراض النفسية المريحة قائلة أنها لا تزال تحب صديقها الذى يسئ لها فأنها تهز رأسها من جهة إلى أخرى وعندما تتكلم دون أن تلحظ ذلك ولو كنا أمينين مع أنفسنا للاحظنا أننا نقوم بنفس ما فعلته تلك الفتاة على طاولة الطبيب المريحة. وكثيراً ما نلجأ إلى الكذب الأبيض عندما يسألنا رب العمل كيف حالك فإن الجواب الأول سنقوله «اننى حسن» أو «جيد جداً» ولكننا مع ذلك فإننا فى دواخلنا قلقون ما إذا كنا قد أجبنا ما يريد رب العمل أن نقوله. يقول أحد الثقاة أن الكاذب لو سؤل «هل أكلت البقلاواية الأخيرة؟» فإن إجابته تتضمن نفس الكلمات التى وجهت له وهى «كلا لم آكل البقلاوية الأخيرة» ولو مكان صادقا لقال «لا لم آكلها «ويعنى ذلك أن الكذابين بدلاً من ينفا الأمر يلجأون إلى النكران. والكاذب يتحدث بطبيعة مبالغ فيها وفيها إضافات لإقناع الآخر ولا يرتاح لوقفات الكلام خلال التحدث. والكذاب يضيق بالتأكيدات ويركن إلى التعميم. لغة الجسم صامتة فالشخص الذى يضع أصبعه على خلفية أذنه إنما يعتمد الكذب فى حديثه أما كيف يحدث ذلك فإن الأمر يحتاج تحليلاً نفسياً أكبر. ويقول الخبراء أن الشخص العريق فى كسر القوانين لا يحرك يديه أمام المحققين وكذلك السياسيين الذين يقفون أمام كاميرات التلفزيون لا يحركون أيديهم أن هم أرادوا تمرير بعض الكذب. لهذا يقولون من باب الطرافة أن المرأة أن التى تجلس من رجل على مضجع وتنهش بيدها تفاحة فأنها تفصح عن شئ غير غامض على الرجل.

٤ ـ تفسير حركات اليد

توما شمانى ـ تورونتو:

ضم الذراعين: عندما يقوم الشخص الذى تتحدث إليه بضم ذراعيه، فهو يريد أن يقول أتركنى لوحدى أو لا أتقبل ما تقوله أو غير مهتم به.

الذراعان خلف الرأس، والميلان إلى الوراء: فى علاقة جديدة، غالباً ما تستخدم هذه الحركة للتعبير عن الرغبة فى السيطرة أو القوة.

الجسم المشدود: التصلب، أو الحركة الجسدية المتشنجة، أو اليدان المشدودتان أماماً أو راحتا اليد المتجهتان نحو الأسفل على الطاولة، كل هذا يشير إلى الاهتمام بالموضوع.

اليد التى تغطى الفم واللحية: يدل هذا على أنك غير صريح، أو ربما تقول الكذب أو ربما تشعر بعدم الأمان والضعف. وإذ تلمس وجهك حينما يتحدث إليك شخص ما آخر، فيمكن أن يعنى هذا بأنك لا تصدق ما يجرى قوله أمامك.

التململ: إن الحركة هنا وهناك، واللعب ببعض الأشياء والنقر بالأصابع، كلها إمارات تدل على السأم، أو العصبية أو نفاد الصبر.

تقارب الركبتين عند إجابتك عن السؤال: يعنى أنك جرحت مشاعر محدثك وتسعى إلى تخفيف حدة الضغط.

الميل بعيداً : إن تجنب الاقتراب، حتى عند إعطاء شئ ما

للشخص، يعد علامة سلبية جداً. ولغة الجسد السلبية لا يعتد بها إلا بشكل أقل من اللغة الإيجابية بوصفها مؤشراً ينم عن الارتياح.

إن الأفعال السلبية يمكن أن تدل على أن الشخص متعب، أو ربما ناجمة عن قضايا أخرى تنقل كاهل هذا الشخص. وغالباً ما تكون وضعيات جسد المرء أو حركاته بلا معنى. فبعض الأشخاص يبتسمون أو يعبسون بشكل طبيعى. وآخرون يميلون برؤوسهم طوال الوقت؛ فيما لا يفعلها البعض الآخر البتة. بعض الأشخاص لا يستطيعون أن يجلسوا فى كرسى لأكثر من دقائق قليلة دون أن يصالبوا أذرعتهم؛ بينما يجلس آخرون منتصبين وأيديهم إلى جانبهم.

ما يهم هنا، على أية حال، هو الانتقال من وضع جسدى ما إلى وضع آخر. لكن عندما يبدأ نفس الشخص بالانحناء إلى الخلف ومن ثم يتحرك تدريجياً إلى الأمام مع استمرار الاجتماع، فهذا يعنى تواصلاً لا لغوياً.

■ ■ ■

أنواع لغة الجسد

١ ـ لغة الجسد المغلقة

الإشارة بالأصابع نحو مستمعك أو نحو الطاولة يبدو عدائياً جداً أو المستمع يمقت هذا لذا استخدم لغة مفتوحة.

اليدان خلف الرأس والانحناء إلى الوراء فى الكرسى: يعبر عن موقف استعلائى، أنانى.

اليد على الرقبة: يعنى أن الشخص الذى تتحدث معه يكون مصدر ضيق.

منع النظر بإغلاق العينين باليدين أو التحويل بعيداً «أى ليس هناك تواصل بالعيون»:

يشير إلى أنك لا تؤمن بما يقول: ليس بوسعهم أن يفهموك. إنه فعل دفاعى.

الذقن على اليدين: يدل على الملل.

اللعب بالقلم أو بأى شئ فى يديك: يعبر عن الملل أو العصبية.

٢ ـ لغة الجسد المفتوحة

ـ الانحناء إلى الأمام: إشارة إلى الإصغاء.

ـ الإيماء بالرأس: دلالة على الفهم لا تستخدم هذه الحركة

أمام الكاميرا.

- إمالة الرأس «عند الإصغاء»: يعنى أنك مستعد لسماع الحقائق. لا تقم بهذه الحركة أمام الكاميرا.

- الراحتان المفتوحتان: إننى أصدق بهذا، وتعد إشارة مخلصة.

- لمس مؤخرة العنق: إنك مصدر إزعاج لمتحدثك.

- لمس ذراع شخص آخر: تؤدى هذه الحركة إلى ترسيخ العلاقة.

٣ ـ فن التفاوض

ركز على الإشارات غير الكلامية:

ربما تكون والدتك علمتك أنه من سوء الأدب أن تحملق فى الآخرين، لكن عندما تتفاوض فى اتفاق تجارى مثلاً فإن الملاحظة الدقيقة للخصم تكون منطقية ومطلوبة بالملاحظة الدقيقة لكل الحركات الجسدية التى تصدر من الخصم عادة ما تستطيع التوصل إلى ما إذا كان يخبئ شئ أو لا يقول الحقيقة.

مفتاح العمل هو الا تحدق بشكل ملحوظ يعطى الخصم إحساس بعدم الارتياح فيتخذ الحذر لكن أن تكون مدرك بتحركات جسده من خلال ومضات عارضة تراها بعين يبدو من مظهرها أنها صديقة «ودودة» إلى أن تتوصل للشفرة الخاصة بهذا الإنسان. عن ماذا يجب أن تبحث؟ الخبراء الذين درسوا لغة الجسد يقترحون عملية من خطوتين.

الأولى: حدد فى البداية نوع التصنع أو التكلف عن طريق

حوار ودى قبل بدء المفاوضات لترى إذا كان خصمك يتبنى فجأة سلوك مغاير يجب عليك ملاحظة الناس لفترات طويلة لتعرف النمط الأساسى لكل منهم كما قال ديفد حيانو مؤلف كتاب Poker Faces عندما تعرف كيف يتصرف الشخص فى الأحوال العادية قد تصبح لديك القدرة على تحديد متى يرتدون قناع ويبدءون فى التظاهر بشئ غير حقيقى.

حيانو أستاذ متقاعد فى علم الانثروبيولوجى «علم الإنسان» من جامعة كاليفورنيا وقضى وقتا طويلاً فى دراسة لغة الجسد لدى لاعبى البوكر ووجد إنك يجب أن تقضى وقتا فى بناء صلة أو علاقة مع خصمك لماذا؟ لأنك عندما تعرف كيف يتصرف شخص ما فى أحواله العادية natural behavior ستعرف متى يخفى شئ فمثلاً عندما تتحدث مع شخص وتجده مندفع ومتكلم فى الأحوال العادية ثم تجده أثناء المناقشات والتفاوض هادئ وحليم أو يتحرك حركات عصبية أو يفرط فى عمل شئ ما كالتدخين مثلاً فلك أن تتوقع أن شيئاً غريباً سوف يحدث. قد يكون لغز أن يكون خصمك يخفى عنك معلومات مثلاً. حياتو يقول أنه فى لعبة البوكر على سبيل المثال اللاعب الذى يرمى الأوراق بقوة على المائدة أو الذى يبدو فجأة متهوراً وعدوانى قد يكون يخفى بغرورة ضعف الورق الذى يحمله. نفس المنطق ينطبق على الخصم الذى يصرخ ويكرر أنه تنازل كثيراً وأنه صاحب حق فى حين أنه لم يتنازل إلا عن القليل جداً مما كان يتوقع وأنه ليس صاحب حق أصلاً.

يوجد نطاق من المؤشرات الغير لغوية قد تساعدك مثل الرايات الحمراء خلال المفاوضات. الخبراء يقترحون أن تهتم بشكل خاص بيدى الخصم ووجهة لفهم هذه الإشارات حيث تعمل على كشف البرنامج الذى أعده الخصم لمواجهتك كما قال ديفيد موين الخبير النفسى للمنظمات الإشارات تتضمن على سبيل المثال انقباض الصدر وحركات الشفاة «مثل عض الشفة» والرمش اللاإرادى للعينين والازدراد «إبلاع اللعاب» ونظيف الحنجرة فطبقاً لموين الشخص المفاوض الذى يبدأ بالتنفس بسرعة قد يكون لا يقول الحقيقة. ويمكن ملاحظة عمق وسرعة التنفس عن طريق ملاحظة حركة الأكتاف حيث ترتفع الأكتاف وتسقط إلى الأسفل مسافة أكبر من المعتاد. وقد لاحظ موين أن معظم المتدربين على مهارات التفاوض يركزون على الأوراق التى يحملونها بدلاً من التركيز على تحركات الخصم مضيعين أهم الفرص لقراءة لغة الجسد وقد تحتاج هذه الملاحظة إذا أردت الهرب من تركيز شخص على تحليل لغات جسدك أشغله بشئ ما «تقرير يقراءة مثلاً» كى تتفرغ أنت لإخفاء انفعالاتك وإذا كان الموقف عكسى أى إذا كان خصمك يحاول الهرب من ملاحظاتك بإعطائك تقرير ليشغلك عن ملاحظته ضع التقرير جانباً وقل له لم لا تخبرنى عنه بنفسك؟ أو ماذا بالتقرير يا سيدى؟.

فكلما كان اتصالك البصرى بالخصم مستمر تستطيع الحكم عما إذا كان ما يقوله لك متفق أو مختلف عما تشير إليه إشاراته غير اللغوية حتى محترفى عقد الصفات الذين يعرفون كيف

يغلفون تعبيراتهم بقناع مغاير لما يريدون الإعلان عنه بالكلمات قد يقعون فى شرك أن تفضحهم أجسادهم وحركاتهم اللاإرادية. راقب علامات الخداع كما يقول ريموند ماكجرايم مؤلف إغراء الصمت Silent Seduction حيث أن الخداع يكشفه بعض الحركات مثل تغطية الفم باليدين أو حك جانب الأنف أو هز الرأس جانباً بسرعة أو الميل المفاجئ بالجسد بعيداً عنك إذا حدثت مثل هذه الأشياء فأنها تشير إلى شئ حيوى أو هام فى عملية التفاوض.

عندما يكذب الناس فأنهم لا إرادياً يريدون الاعتذار عما بدر منهم ويشعرون بالذنب وهذا يظهر فى الإشارات الغير منطوقة لأجسادهم بعبارة أخرى قد تدفعك لغة الجسد للثقة بالمتحدث أبحث عن علامات الانبساط مثل فتح راحة اليد فإنها علامة على الانفتاح الأمانة وكلما امتدت اليد المفتوحة أمامك فكان الشخص المتكلم يقول ليس لدى ما أخفيه.

الآن تعرف ما الذى يجب أن تبحث عنه عند التفاوض - تنبه لكل حركة ولو كانت ضئيلة يأتى بها الخصم - أحذر أن تبنى رايا على استنتاج متهور مبنياً على إشارة واحدة لكن بناء على أكثر من إشارة يمكنك أن تحدد على ما سوف تركز فى المفاوضات.

٤ - مظهر الجسد

«الطلة - السيماء - المحيا» أجسادنا تقول الكثير عنا بطرق متعددة مثلما نتواصل باللغات تماماً لمن يفهم لغتها، التحركات الجسدية تستطيع أن تشير أو تحدد اتجاهك أو موقفك أو شعورك بينما أيضاً يمكنك أن تتعلم منها.

حركات الجسد تشمل الرأس والعينين والأكتاف والشفاه والحواجب والرقبة والساقين والذراعين والأصابع والإشارات والإيماءات كلها قد تشير إلى أى مدى نشعر بالراحة والسعادة والمودة والقلق والعصبية والعديد من الرسائل الأخرى مع وجود العديد من الأعضاء التى تنقل الرسائل قد يحدث لك ارتباك وتشويش فى فهم معنى الرسائل الغير منطوقة فقط فكر فى الرسائل المختلفة التى تصل لك فى مواجهة الشخص من مسافات مختلفة وبوقفات مختلفة هنا تكون بدأت تستخدم جسدك فى توضيح المعنى.

هنا يكون الحديث تطرق بنا إلى موضوعات أخرى: دراسة المسافات بين الأشخاص فى المواقف المختلفة proxemics والمظهر والاتصال العينى eye contact والتصرفات الجسدية لذا يجب أن نتطرق قليلاً منطقة منها.

دراسة المسافات بين الأشخاص فى المواقف المختلفة Prox-emics هى المسافة أو الفراغ الموجود بيننا وبين الآخرين «الحيز» مدى تقريب الأشخاص أنفسهم من الآخرين أثناء الحديث أخذا فى الاعتبار نوع العلاقة بينهم. تختلف المساحة من مجتمع إلى آخر ومن ثقافى إلى أخرى لكن فى المجتمع الأمريكى فإن المسافات التالية هى المعيارية:

«٤٥ : ٠» سم مسافة الحميمة «تقتصر على أفراد الأسرة والأصدقاء المقربون».

«١٢٠ : ٤٥» سم مسافة عادية «تستخدم فى معظم التعاملات العادية».

«٣٦٠ : ١٢٠» سم مسافة رسمية «تستخدم فى معظم التعاملات الرسمية».

المظهر Appearance

المظهر هو العامل الثانى الهام فى الاتصالات غير اللغوية. فى المجتمعات هذه الأيام السبب فى ارتداء الملابس تغير من أشياء الحاجة إلى الدفء إلى التعبير عن الذات فالمراهقون يستخدمون الموضة ليعبروا عن اجتماعهم على رأى أو فكر أو جماعة معينى نحن أيضاً نستخدم الملابس للتدليل على أهمية أو ثقافة مرتديها فمثلاً نظن أن مرتدى البدلة قد يكون رجل أعمال أو موظف كبير ومرتدى الروب الأسود هو محام أو قاض أما البالطو الأبيض والسماعة فتدل على الطبيب والعديد من المناصب التى تحتاج لارتداء زى رسمى.

الزينة هى شكل آخر للمظهر مثل ارتداء المجوهرات الغالية. أيضاً من المظاهر الأخرى النظافة ـ تصفيف الشعر ـ تقليم الأظافر والمكياج الأنثوى.

على العموم المظهر هو وسيلة الاتصال الغير منطوقة التى يدركها الناس ويتعاملون معها ببراعة وهى تتلخص فى كيف نبدو وكيف نحب أن يرانا الآخرين.

■ ■ ■

الاتصال العينى Eye Contact

الكثيرين يقولون وارجوا أن تتذكروا هذا عنى العين نافذة إلى العقل وما فيه.

هذا يوضح بقوة قدرة العينين فى الاتصالات الغير ملفوظة حيث يمكن للعين توصيل رسائل المنع والمنح والدفاع والتدليل والطلب بين الناس. الأفراد الذين يستخدمون الاتصال العينى يبدون واثقين من أنفسهم مقنعين جديرين بالثقة.

بعض الأشياء الهامة على طريقة أفعل ولا تفعل فى الاتصالات العينية:

- إذا كنت تجد صعوبة فى التحديق فى عين الخصم ببساطة أنظر لأى شئ فى وجهه.
- عندما تتكلم فى مجموع أنظر لكل فرد منهم.
- تعامل وانظر مع الأشخاص المحوريين والذين عندهم القدرة على اتخاذ القرار.
- انظر إلى رد فعل المستمعين.
- لا تطرق بنظرك إلى الأرضية أو إلى النص المكتوب أو أى شئ آخر يؤدى بك إلى أمالة رأسك بعيداً عن المتلقى.
- لا تنظر إلى المستمعين السيئين الذين قد يلهونك أو يحولوا انتباهك.

أنماط السلوك الجسدى

١ ـ الجسد Body

كما ذكرنا سابقاً هناك العديد من أعضاء الجسد تحمل رسائل غير ملفوظة هذا النوع من الرسائل يسمى كود Kinesic أنه مكون من شعارات وتوضيحات وتنظيمات وتأثيرات ظاهرة وتوصيلات «أو موصلات» يكون سلوكها مختلف باختلاف سلوكك وحركات جسدك. أول وأهم العناصر الخاصة بكود kinesic هى طريقة الوقوف أو الجلوس.

العوامل التى تؤثر على حكمنا عليها:

- درجة الاسترخاء.
- الراحة.
- عمودية الظهر «القامة المفرودة».
- مواجهة المستمع.
- الجودة فى توزيع ثقل الجسم.
- توحى بالثقة بالنفس والانتباه والنظام.

تحريك جذع الجسد يطلق عليه الإيماء بالجسد. الكثير من الإيماءات تستخدم بشكل مخطط لتغيير الجو العام mood أو لجذب الانتباه أو لتدعيم فكرة معينة.

مثال: التحرك جانباً لبدء تحويل الحديث أو التقدم للإمام للتأكيد على معنى معين، إيماءات اليدين من أهم الإيماءات نظراً

لأنها ملحوظة للمستقبل بوضوح لذا فمن المهم جداً أن توظفها لتنساب منها الرسائل التى تريد توصيلها بشكل طبيعى، كما يمكنك استخدامها فى التعبير عن الشكل والحجم يمكنك أيضاً استخدامها كوسيلة لمس وهى وسيلة هامة وقوية لتوصيل الرسائل والأحاسيس.

مع ذلك اللمس أمر خطير لأنه يجب أن تدخل للمنطقة الحميمة للشخص حتى تستطيع لمسه وقد ينتج عنه رد فعل لأنك قد لا تكون مرغوباً فى وجودك بهذه المنطقة أو قد يعتبرك تكسر الحواجز بينكما. أخر منطقة هى تعبيرات الوجه وتتميز بأنها فطرية إلى حد كبير ولكن أيضاً يمكن تعلمها إلى حد ما بوجود مجموعة كبيرة من العضلات والأعضاء مثل الفم والأنف والشفاة والخدود والعينين فى الوجه فأنه يعبر أكثر المناطق المعبرة عما فى داخلنا يمكن للوجه أن يسأل أو يظهر الشك أو الدهشة أو الحزن أو السعادة والكثير من الرسائل الأخرى.

فيما يلى قائمة ببعض أنماط السلوك الجسدى والرسالة التى تحملها:

١ ـ الانحدار فى الوقوف ـ الجلوس: ضعف العزيمة ـ النشاط.

٢ ـ الوقفة ـ الجلسة المنتصبة: نشاط ـ عزيمة ـ طاقة ـ ثقة بالنفس.

٣ ـ الميل بالجزع للأمام: الانفتاح والاهتمام.

٤ ـ الميل بالجزع بعيداً: لامبالاة ـ موقف دفاعى.

٥ ـ تشابك الذراعين: موقف دفاعى.

٦ ـ عدم تشابك الذراعين: الاستعداد للاستماع.

إرسال إشارات بدون كلام لغة الجسد هامة جداً فى المقابلات الشخصية الخاصة بالحصول على وظيفة على سبيل المثال سواء كنت أنت طالب الوظيفة أو الممتحن.

عندما نشعر بالضغط العصبى وعدم الراحة لكل منا عاداتهم التى يصرف بها انتباه الآخرين عما يقوله مثل عض الشفة أو التململ أو تحريك اليدين.

إليك بعض الحركات الضارة فى المقابلة الشخصية:

- التحية والمصافحة.
- إشارات الوجه.
- العينين.
- الرأس.
- الفم.
- القدمين.
- علامات النجاح السبعة.

٢ ـ التحية والمصافحة:

البعض يصافحون بيد كأنها سمكة ميتة «يد رخوة» وهى لا تشجع أ؛د على ترشيحك للوظيفة أو الثقة بك وكذلك المصافحة

بيد حديدية كأنها يد بلدوزر. السلام المثالى يبدأ قبل الاجتماع ويعطى التأثير المناسب بمصافحة من ثلاث مراحل:

١ ـ اليد نظيفة والأظافر مقلمة.

٢ ـ يدك دافئة وخالية «لا تسلم وفى يدك مفاتيح أو قلم» ولا يوجد بها ماء أو عرق.

٣ ـ المصافحة تكون بأدب بكل الكف وبحزم مع ابتسامة دافئة.

تذكر أنك إذا بدأت المصافحة فهذا يعطى رسالة بأنك تريد السيطرة على المقابلة أو الاجتماع وهذا ليس انطباعاً محبباً لدى المدير المستقبلى المحتمل الأفضل أن تنتظر اللظة المناسبة وتدع الجالسون أمامك يمدون أدييهم أو لا. وإذا وجدت نفسك قد مددت يدك لا تتردد ولا تسحب يدك مرة أخرى لأن هذا يعطى رسالة بأحك غير حاسم ومتردد على العكس ابتسم بإشراق وقم باتصال عينى جيد. استخدم يد واحدة فى المصافحة وهز يدك عمودياً وليس أفقيا ولا تمد يدك بمحازاة كتفك كخط مواز للأرضية كأنك نخلة ولا تشد راحة يدك كثيراً لأن هذا يعطى انطباع بأنك عدوانى.

٣ ـ تفسير ملامح الوجه وتعبيراته:

بمجرد أن تجلس توقع أن يبدأ محدثك بالكلام فحاول أن تقل عصبيتك وتوترك وراقب الإشارات الصادرة منك إبداء بعمل الاتصال البصرى كما أن اللجنة ستقوم بذلك أيضاً «أى توقع أن إشارات وجهك سوف تلاحظ جيداً على الأقل على مستوى

اللاشعور».

اللغة التى نتكلم عنها مليئة بالتعبيات ذات المذاق المعبر عن تأثير إشارات الوجه مثلما نقول عيون حرامية شفايف كتومة حاجب كثيف عيون مبرقة عيون لامعة عيون سرحانة عيون قطط كلها تعبيرات تحاول اختزال الكثير من الكلمات فى عبارات موحية لمحاولة التنميط والحكم بعدالة سواء بوعى أو بدون وعى على الأشخاص وقدراتهم وكفاءاتهم الحكم قد لا يكون دقيق وعادل لكن الواقع أنه يصعب تغييره.

الابتسامة الضيقة والتوتر فى عضلات الوجه عادة تنم على القدرة على التعامل مع الضغط العصبى التواصل البصرى لمدة قصيرة قد يعنى أنك تخفى شئ ما حزم الشفاه وإغلاق الفم جيداً توحى بطبيعة سرية للشخص.

العبوس والنظر إلى الجوانب والنظر من فوق النظارة يوحى بالغطرسة والتكبر العينين النظر لشخص ما يظهر اهتماماً ما بهذا الشخص وإظهار الاهتمام هو خطوة لإحداث التأثير المطلوب «تذكر أن كل منا يحب ذاته كثيراً» تذكر أن النظرة يجب أن تكون هادئة ثابتة غير عدوانية ولا متفرسة لأنه من السهل جداً إساءة استخدام النظرة لذا يجب أن تتمرن للتجنب العوائق مثل النظر بعيداً عن المتحدث لمدة طويلة بينما هو يتكلم - إغلاق العينين بينما شخص يوجه لك الحديث يؤدى إلى تكرار تغيير بؤرة التركيز لنقطة أخرى مما يعطى انطباع سئ عنك.

بالطبع يوجد اختلاف كبير بين أن تنظر إلى وأن تحدث فى

شخص ما! بينما المتحدث ينظر للأمام طوال الوقت خالقاً مثلث ذهنى بالاشتراك مع العينين والفم عيناك ستتبعان المسار الطبيعى المستمر مع النقاط الثلاثة. ثلاث أرباع الوقت ستجد أنك تنتهج هذا المنهج ويمكنك أن تكسر القاعدة بالنظر إلى يدى المتحدث أو النظر إلى النوتة الخاصة بك هذا يترك أثر أنك متيقظ ومخلص بينما التحديق فقط يترك إحساس أنك عدوانى مولع بالتحدى والقتالى.

واحرص على ألا تقطع الاتصال العينى بشكل مفاجئ وتحول تركيزك بطريقة تتلف جو الاحتراف الذى تجلس به التحديق أسفل كتف الممتحن علامة على الألفة الزائدة وقلة الاحتشام «يجب مراعاة هذا النقطة وخاصة إذا كان الممتحن امرأة وأنت رجل أو العكس».

الحواجب تبعث برسائل مثل العينين فتحت الضغط قد تتجعد «تكشر» وهذا يعطى انطباع سلبى حول قدرتنا على ما جهة التحديات فى عالم الأعمال أفضل نصيحة أن تأخذ نفس عميق وتجمع شتات نفسك.

الراس:

هز الرأس كثيراً يعطى انطباع بإنك غير صبور ومتلهف للكلام بمجرد ما تتاح لك الفرصة. ابطء من الإيماء وهز الرأس وعلى الجانب الآخر أكد على الاهتمام بما يقال وأنك تؤكد على كلامه وتشجعه على الاستمرار «أى لا تزيد المقاطعة».

أمل الرأس قليلاً بسرعة مع الاتصال البصرى وابتسامه طبيعة تظهر الصداقة والجدية «لا تكثر من هذا الأسلوب».

الفم:

مبدأ واحد يرشدك إلى لغة جسد جديدة اتجه لأعلى ولا تتجه لأسفل انظر إلى اثنين من الملاكمين بعد المباراة الخاسر سقط للأسفل وحاجبه مخيط وعينه تنظر للأرض. بينما المنتصر يبتسم بثقة يشق طريقه إلى الأمام وإلى الخارج زراعاه مفرودة لأعلى ظهره مستقيم اكتافه مربعة الأول يعطينا انطباع بالهزيمة والغضب والإحباط بينما الثانى يعطينا إحساس بالسعادة والتفتح والدفء والثقة.

القدمين:

بعض الإشارات الواردة من القدمين قد تعطى انطباع سلبى حيث أن بعض الأشخاص الذين يرتدون أحزيتهم على عجل قد تجد رباط الحذاء متدلى ويصدر أصواتاً نتيجة اصطدامه بالأرض مما يعطى انطباع بالفوضوية.

٤ ـ إشارات النجاح السبعة:

إلى الآن كنا نتكلم عن الإشارات وكيف نتجنب مخاطرها لكن لم نتكلم عن أى الرسائل يجب أن نرسلها؟ وكيف؟

هناك قائمة منس بع اقتراحات عامة تؤدى للغة جسد متميزة وهى:

١ ـ امش ببطء وتأن بخطوات واسعة.

٢ ـ عند المصافحة أعط من أماكن نظرة صديق خاطفة ترفع فيها الحاجبان وتخفضهم سريعاً مع اتصال بصرى وابتسامة طبيعية.

٣ ـ استعمل أسلوب المرايا. اعكس الإشارات الجيدة من محدثك ولا تعكس الإشارات السلبية إذا مال محدثك للأمام مل معه كأنك تريد أن تسمع أكثر أما إذا مال إلى الخلف فلا تفعل مثله. إذا ضحك ابتسم أنت أو اضحك بنبرة أقل منه.

٤ ـ كن يقظاً لوضع رأسك ابقه عاليا وعيناك إلى الأمام دائماً.

٥ ـ تذكر أن تحول بصرك من وقت إلى آخر حتى تتجنب الانطباع بأنك تحدق وعندما تفعل هذا لا تنظر ابدأ للأسفل بل أنظر لليمين أو اليسار ببطء.

٦ ـ لا تتعجل القيام بأى حركة.

٧ ـ استرخ مع كل نفس.

أن تكون مدرك بتحركات جسده من خلال ومضات عارضة تراها بعين يبدو من مظهرها أنها صديقة «ودودة» إلى أن تتوصل للشفرة الخاصة بهذا الإنسان.

فن وعلم قراءة الناس

الجزء الأول: فن وعلم قراءة الناس:

عنه: مرشد عملى وفعال يساعدك على رؤية ما يفكر فيه الناس بوضوح من خلال فهم شفرات التواصل، الصوت، الوجه،

لغة الجسد، الكلام. إن هذا الكتاب يساعد القراء على اجتناب السلبيين من الناس وجذب الإيجابيين منهم.

هل تمنيت يوماً ما إن تعرف الكثير عن الشخص الذى أمامك دون الحكم على مظهره؟

هل راودك شعور غريب تجاه شخص لأول مرة تقابله ولكن لم تستطع أن تترجم هذا الشعور؟

هل حكمة على شخص بأنه صادق أو كاذب وكان حكمك فى محله وتريد أن تعرف كيف اتخذت هذا الحكم من قبل أن تتعامل معه؟

كيف تستطيع أن تقرأ الآخرين قراءة صحيحة وبالطرق العلمية المثبتة من خلال أربع شفرات سيتم توضيحها وحتى لا نصدر إحكامنا بناء على المظهر الجسدى، فهذا أمر شديد الخطورة وينطوى عليه إخلال بمبادئ العقل وهذا الكتاب لا يحثك على ذلك، وإنما هو مصمم لمساعدة الناس وليس التحامل عليهم والابتعاد عنهم وسيساعدك على إدراك إشارات الآخرين والتى قد تكون فى صالحك أو ضدك. فالكتاب يحتوى على ثلاثة أجزاء رئيسية، الجزء الأول يتحدث عن فن وعلم قراءة الناس وأنواع طرق التواصل بين الأشخاص بصفة عامة مع بعض التمارين، الجزء الثانى يفصل الشفرات الأربع للتواصل مع الآخرين كل شفرة على حدة مع بعض التطبيقات العملية المفيدة لذلك، أما الجزء الثالث فهو يوضح كيفية استخدام الشفرات لتحديد نوع الشخصية مع توضيح السمات الأربعة عشرة

للشخصية والتى سيتم ذكرها، أن هذا التلخيص لا يغنى عن قراءة الكتاب وتطبيق التمارين الموجودة فيه، وفكرة التلخيص أنما هى لفهم محتوى الكتاب وتوضيح طريقة سيرة وتسهيل القراءة على من يرغبون فى التدرج بالقراءة.

لماذا تعد قراءة الآخرين أمراً بالغ الأهمية؟

أن القدرة على استكشاف حقيقة الآخرين والتوافق مع الظروف المحيطة بنا وبالعالم من حولنا هى قدرة فطرية، إلا أنها تختلف فى طبيعتها من شخص إلى آخر، وتلك هى الطبيعة البشرية، فترى أن البعض يرغب فى قراءة الآخرين من خلال النظر فى أعينهم وجها لوجه، فى حين يفضل البعض الآخر ذلك بطريقة مختلفة.

أنه يجعلنى أشعر باشمئزاز!

وثقت فيه منذ أن وقعت عليه عيناى!

عرفت أنه ليس سوى كذاب!

أنت تقرأ الناس كل يوم دون أن تشعر بذلك حيث تقيم ما إذا كان شخص ما طيباً أم خبيثاً، صادقاً أم كاذباً، فأنت فى الأساس تعرف الغث من الثمين، ومن ثم تأتى قراءة أى شخص طبيعية، ولكن تكمن المشكلة فى أن معظمنا لا يعرف كيف يترجم الدوافع وراء المشاعر، ونستخدم ما يرد إلينا من معلومات لنمكن أنفسنا من السيطرة على موقف معين، لذا يجب أن نفهم بأن ما تخبرنا به مداركنا وحواسنا هو ما يتوجب علينا إتباعه!! ولكن كيف نستطيع أن نستوعب ما تقوله حواسنا وكيف نترجمها؟

عندما نشعر باهتزازات قوية، فأننا لا نسأل عن العلة، إذا كان الصوت الضعيف بداخلنا يخبرنا بأن هناك شيئاً يبدو خطأ أو غير مناسب، فإن ذلك الصوت الصغير ربما يكون على حق يجب إن ننصت له فأن أجسادنا تعرفه فهو يمتلك ردة فعل لما يدور بداخلنا ويترجمها لنا بحركات وسكنات.

وتكمن معرفة الآخرين واكتشافهم من خلال أربع شفرات وهى:

١ ـ الحديث الكلام.

٢ ـ الصوت.

٣ ـ الجسد.

٤ ـ الوجه.

وستتعلم بعض التمارين التى تعينك فى تحسين قدراتك على قراءة الآخرين، وستتعلم كيف تضع هذه الشفرات فى إطار واحد، يسهل لك التعرف على الصفات التى يمتلكها شخص ما والتى ربما تؤثر عليك بالإيجاب أو السلب.

قواعد قراءة الناس

أن القدرة على تنمية مهارة قراءة الآخرين ليست فناً، بل علماً وهو عبارة عن إدراك راق يتأتى من التآلف مع الحواس والمشاعر، مثل الخوف أو الغضب أو السعادة والتى تتولد فى المخ الذى يتحكم بدوره فى كيفية التعبير عن هذه المشاعر من خلال تعبيرات الوجه والكلام. إن نبرة صوت الشخص وهيئته ووضع

جسده وتعبيرات وجهه ما هى إلا نتيجة لعملية السيطرة والتنسيق المعقد بين جميع أجزاء الجسم التى يقوم بها المخ.

الجزء الثانى: التحكم فى شفرات الاتصال الأربع:

شفرات الاتصال الأربع

تواجد أربع شفرات رئيسية للاتصال تتم معالجتها داخل المخ، اثنان منهما الكلام والصوت يتم معالجتهما سمعياً، بينما يتم معالجة حركات الجسد والوجه بصرياً. وعلى الرغم من أن هناك مناطق مختلفة فى المخ مخصصة لمعالجة المعلومات التى يتم استقبالها، فإن المخ يصل إلى تقييم رد الفعل الشعورى إزاء هذه الشفرات عاطفياً، وتكون النتيجة هى تكامل معالجة الشفرات الأربع معاً لتشكيل صورة شخصية الفرد. وبعد ذلك يبدأ الجانب الداخلى للمخ فى إجراء تقييم لمدى ملائمة هذا الشخص لنا، اعتماداً على التقييم العاطفى لنمط شخصية الفرد، وترسم شفرات الاتصال هذه صوراً أكثر وضوحاً لأى سمة من السمات الأربع عشرة الشخصية. ومن خلال الشفرات الأربع تستطيع اكتشاف أن بعض تصرفات الآخرين قد تكون محتملة أو غير محتملة بالنسبة لك، وفقاً لشخصيتك، وبالتالى ستكون مهيأ لاتخاذ القرارات الصائبة حول من يفترض أحقية وجوده فى حياتكم.

الإنصات لشفرة الكلام

إن أسلوبك فى الحديث يظهر الكثير عن حقيقتك الداخلية،

فما تستخدمه من كلمات وما تقولهما أهمية شديدة، ما الذى يعنيه الآخرون بما يقولونه؟ هل هم صادقون؟ هل عندما يمتدحونك يقصدون ذلك بالفعل أو لا؟ والكثير من الأسئلة التى يجب أن تركز عليها أثناء حديث الآخرين وحتى يتسنى لك تحليل ما يقوله الشخص بشكل فعال، فأنت بحاجة إلى اختبار واحد وثلاثين صفته تساعدك على الكشف عن مزيد من المعلومات عن السمات الشخصية لمن تتحدث معهم.

الاستماع إلى الشفرة الصوتية

الصوت لا يكذب، تعتبر الطريقة التى تتحدث بها إحدى الدلائل الهامة على طبيعة شخصيتك وكذلك الشخص المقابل، ولاحظ ذلك عندما تجيب على الهاتف، فسريعاً ما تستطيع أن تعرف الحالة المزاجية لصاحب الصوت، وهناك الكثير من الأنماط الشائعة ولكنك لا تعيرها انتباهاً كافياً، حيث إنها تشتمل على نبرة الصوت «عالية أو منخفضة» ونوعية الصوت «عذباً أو رناناً...» وكذلك حجم ومقدار الصوت، وتتعامل أساساً مع الأوجه الميكانيكية لأسلوب كلام الشخص. ولكى نتمكن من تحليل الشفرة الصوتية لأى شخص وبدقة، من المهم أن ندرك أن هناك تسعة عشرة عنصراً للصوت لابد من معرفتها وتحليلها.

مشاهدة شفرة لغة الجسد

تشبه شفرة لغة الجسد البصمة الشخصية، حيث توضح كيف يسير الشخص، وكيف يجلس ويقف، ويعتبر وضع الرأس من أحد المكونات الهامة لتحليل شفرة لغة الجسد، وكذلك كيفية

استخدام الأذرع والأرجل، فعلى سبيل المثال: ما مقدار المسافة التى يشغلها الشخص عندما يقعد أو ما مقدار قربه منك عندما يقف إلى جوارك؟

فشفرات لغة الجسد هى عبارة عن مجموعة من الحركات والإيماءات وطرف الكلام المميزة التى ترسل رسالات محددة فى مواقف وظروف مختلفة تظهر لك المشاعر الدفينة وإخراجها للسطح، فإذا أنصت جيداً إلى الناس وراقب حركات أجسادهم وتعبيرات وجوههم، فسوف تتعلم الكثير وسوف تعرف إذا ما كانوا يكذبون عليك أم يقولون الحقيقة، وإذا ما كانوا يحبونك أم لا. ولكى تحدد ما يريد شخص ما إبلاغك إياه بالتحديد من خلال لغة الجسد يتعين عليك أن تبحث أو تدرس عناصر متعددة للكيفية التى يتحرك بها هذا الشخص، وكذلك الطريقة التى يعبر بها عن نفسه، وما تعنيه بعض الحركات، والوقفات والجلسات، أو الأوضاع.

النظر إلى شفرة الوجه

لكل وجه تعبيراته الخاصة، ونحن نقرأ الناس من وجوههم، وتوضح شفرة الوجه الطريقة التى يبدو بها وجه الشخص عندما ينصت أو يتحدث، وربما تكون قراءة لغة الوجه أو الجسم للشخص هى أفضل جهاز لقياس الحالة المزاجية من الكلمات التى ينطق بها، فكما ذكر سيجموند فرويد «ذلك الذى لا يملك عينين يرى بهما وأذنين يسمع بهما ربما يقنع نفسه بأنه لا يوجد إنسان يمكنه الاحتفاظ بأحد الأسرار، فإذا كانت شفتاه

صامتتين، فقد تنطلق أطراف أصابعه، ويظهر عليه ما يدور بداخله فى كل نظرة تنظرها إليه، مما يفشى السر الذى بداخله». وربما يحاول الشخص أن يتظاهر بشئ ما، ولكن خلال جزء من الثانية يبوح وجهه بما يدور داخله، كما قال فرويد: إن من المستحيل إخفاء المشاعر الحقيقية. وحتى تستطيع قراءة الوجوه يجب عليك إن تتعرف على الحالات التعبيرية للوجوه من خلال واحد وخمسون حالة، والهدف من ذلك هو أن تكون على وعى تام وبمنتهى الدقة بما تعبر به وجوه الأشخاص عندما يتحدثون إليك، فالنظر إلى الفروق الدقيقة لتعبيرات الوجه وللسلوكيات بوجه عام يمنحك ملامح مختلفة تمام عن الوجه، وهى تلك الملامح التى لم تكن تدركها أو تعرفها منق بل، وسوف يساعدك ذلك فى أن تصبح قوى الملاحظة.

الصفات العشر لقارئ الأشخاص الماهر

يتمتع الناس الذين يقرؤون الآخرين بالثقة فى سليقتهم ولديهم الكثير من السمات المشتركة بينهم، وإليك بعض هذه السمات لتجعل من تعلمها واستخدامها هدفاً لك:

١ - يتعلمون من خبرات الماضى ولا يكررون نفس الأخطاء، ويتذكرون جيداً شعورهم فى الخبرات السلبية، وهم يسعون جاهدين إلى عدم حدوثه مرة أخرى.

٢ - ينتبهون جيداً لكل ما يقوله الآخرون، والطريقة التى يتحدثون بها، وكيف يكون مظهرهم عندما يتكلمون، وهذا يساعدهم كثيراً فى تذكر ما قاله الآخرون بالضبط.

٣ ـ هم دائماً على أهبة الاستعداد لملاحظة رد فعل الشخص وحركات جسده والإيماءات ذات المعنى ولغة الوجه، ومن ثم يعرفون ما الذى يشعر به الآخرون تجاههم ويدركون أيضاً شعورهم تجاه الآخرين.

٤ ـ لا يخشون الإفصاح عن مشاعرهم مهما كانت، بدءاً من الغضب إلى الحب إلى الضيق، وهم يعون ما يشعرون به فى كل موقف.

٥ ـ لديهم وعى كامل بكل ما يحدث حولهم، وغالباً ما يتجنبون أن يقعوا ضحية للمواقف الخطيرة أو التى تهدد حياتهم.

٦ ـ سيعرفون جيداً أنهم المنتصرون فى النهاية ولديهم ثقة بهذا، وهم يعرفون جيداً أنهم لن ينتصروا فقط ولكن ستكون الغلبة لهم، ولأنهم بارعون فى إحاطة أنفسهم بأناس تدعمهم.

٧ ـ يهتمون بالتفاصيل الصغيرة ويرون الصورة العامة، يستمتعون بكل شئ مهما كان صغيراً.

٨ ـ لديهم ذاكرة جيدة، ينمونها من خلال الانتباه لما يدور حولهم ومع من يقفون.

٩ ـ غالباً ما تكون قراراتهم فى العمل صائبة، والمخاطر تكون موضوعه فى الحسبان، ولهذا فهم يعرفون كافة التفاصيل والخيارات المتاحة أمامهم ولا يتأثرون بضغط تنافس الزملاء.

١٠ ـ مخلصون فى صداقاتهم وبينهم علاقات بينية حميمة، لأنهم

يدركون ردود أفعال الآخرين ولديهم قدرة على الإفصاح عن مشاعرهم وأحاسيسهم بطريقة تجعلهم يغرزون صداقاتهم، وبسبب حسهم الراقى فهم لا يسيئون اختيار الأصدقاء أو الرفقاء الذين قد يؤثرون فى حياتهم سلباً.

الجزء الثالث: استخدام الشفرات لتحديد نوع الشخصية:

فهم السمات الأربع عشرة للشخصية

«تصنيف البشر» على مدى قرون من الزمان ظهرت كتابات كثيرة تدور حول تصنيف الشخصية، وإنها لقائمة براقة، بداية بجالن الطبيب الإغريقى القديم مروراً بيسجموند فرويد وكارل يونج، انتهاء لعملاء النفس المعاصرين. وقام البعض الآخر من العلماء أمثال كاثلين هيرلى وثيودور دوبسون. بدمج هذه السمات فى لوحة بها تسع نقاط محدودة وذلك من أجل توضيح نمط الشخصية، والتسعة أنماط هى «الشخص المساعد، والمنجز، والملاحظ، والرومنسى، والمجابة، وصانع السلام، والناجح، والمغامر، والانفرادى»، وكانت لدينا - عبر العصور - حاجة ماسة للكشف عن الصفات الجيدة الخاصة بنا وكيفية توافقها مع الكون ومكانتنا مقارنة بما حولنا، ولقد اكتشف البشر أنهم فقط من خلال فهمهم الجيد لأنفسهم وللآخرين يستطيعون أن يفهموا ما يزخر به العالم من حولهم ومن معجزات.

ولكى نقيم الشخصية البشرية يجب علينا أن ننظر إلى أعمق من المظهر الخارجى، ويجب علينا اختبار السلوك البشرى،

فمن هؤلاء؟ وكيف يتحركون؟ وكيف يتوافقون مع أنفسهم؟ وكيف يتحدثون وماذا يقولون؟

السمات الصفات الأربع عشرة للشخصية:

١ ـ العدوانى السلبى.

٢ ـ المنعزل.

٣ ـ الضحية.

٤ ـ البارد.

٥ ـ الجبان.

٦ ـ الكذاب.

٧ ـ النرجسى.

٨ ـ المتكبر.

٩ ـ المنافس.

١٠ ـ المعطاء.

١١ ـ المشاكس.

١٢ ـ المرح.

١٣ ـ الساذج.

١٤ ـ الطيب.

لكل مظهر من مظاهر الشخصية تحليل شامل للشفرات الأربع «الكلام، الصوت، الجسد، الوجه» تستطيع من خلالها أن تحدد نمط شخصية الشخص الآخر.

اعتبارات نفسية

فى تحليلك لأنماط الشخصية ستقوم بفحص أشخاص أسوياء نفسياً، وربما كانوا يعانون من بعض العصبية، إلا أنهم لا يزالون قادرين لما يتعين عليهم فعله بشكل مقبول، ومن المهم أن تعرف أن هنالك من لا يستطيع أن يؤدى وظائفه بسبب بعض المشاكل النفسية كانفصام الشخصية، أو مصاب بأزمة مرضية كالجلطة الدماغية، لأن هؤلاء الذين يعانون من اضطرابات فى الشخصية يجدون صعوبة فى تفاعلهم مع الآخرين وقد ينعكس ذلك فيما يقولون وكيفية قوله والنظرات الجادة والغاضبة التى تظهر على وجوههم. لذا يجب علينا هنا أن نعى حقيقة واحدة وهى أن هذه الحالات موجودة بالفعل ويجب علينا وضعها نصب أعيننا عند محاولة تحليل سمات الشخصية.

الانطباعات الأولى

قد تتسنى لك الفرصة مرة واحدة فى معظم الأحيان لكى تكون انطباعاً عن شخص ما، حيث يمكن أن تتوفر لك فرصة واحدة لتقرر لدى من سوف تعمل أو من ستبنى علاقة صداقة معه، وعلى هذا تتجلى ضرورة ملاحظة الناس، فكلما فحصت النماذج الصوتية والكلامية وتعبيرات الوجه والجسد لأى شخص كان من السهل عليك أن تقرأ شخصيته وبدقة. فليس من الصعب أن تكون رأيا عن أى شخص، ويمكن أن تأخذ هذا الانطباع فى ثوان معدودة وإن أسوأ شئ فى الانطباعات الأولى اعتمادها على معلومات قليلة، ومن المؤسف أن الناس الذين

يحكمـون على الآخـرين بهـذه الطريقـة يبنون قـراراتهم على التعصب والجهل والهوى.

ولكن فى هذا الكتـاب بشكل مفـصل يسـاعدك على عـدم تكوين مثل هذه الانطباعات وسوف يمدك أيضاً بمعلومات عن أنماط الشخصيات ومن ثم يمكنك تكوين آراء دقيقة وحكيمة.

■ ■ ■

الحب ولغة الجسد الصامتة

١ ـ لغة العيون

التخاطب بلغة العيون:

تغنَّى بجمالها الشعراء، وتبادلها الأحبة، واستغلها الحساد.. إنَّها.. نظرات العيون.

أحيانًا ترى أشخاصًا تحبهم بعد طول غياب، فترى فى أعينهم فرحة اللقاء، وكما يقال: عيناه ترقص من الفرحة، وأحيانًا أخرى تقابل أشخاصًا يحاولون مجاملتك بابتسامة صفراء، لكنَّ أعينهم تفضحهم وتبدى ما يخفون؛ فالعين مرآة الروح، كما يقول المثل الأجنبى القديم: بعض الأصدقاء لا يجيدون التعبير عن مشاعرهم شفاهةً، لكن ذوى المشاعر المرهفة يفهمونهم من أعينهم. وقديماً قال الإمام الشافعى عن صاحبه وحبيبه:

مرض الحبيب فعُدته ... فمرضت من حزنى عليه

جاء الحبيب يزورنى ... فبرئت من نظرى إليه

والآن أيُّها الداعية، أين تكون نظرات عينيك وأنت تخاطب الناس؟ وكيف يكون وقعها عليهم؟ أرِنا ماذا يمكن أن تفعله عين المؤمن. إنَّ بإمكانك أن تقنع مستمعيك بعينيك كما تقنعهم

بكلماتك، وأن تريهم فى عينيك مدى اقتناعك بفكرتك، وبعينيك أيضًا يمكنك أن تقيس درجة انتباه مستمعيك، وتلحظ تركيزهم من أعينهم.

فى غزوة تبوك، تخلَّف سيدنا كعب بن مالك وصاحباه رضى الله عنهم، وبالرغم من تنفيذ العقاب والتعزير للثلاثة الذين خلفوا، فإنَّ كعب بن مالك يحكى ويقول: وأمَّا أنا فقد كنت أشد القوم وأجلدهم - أى الثلاثة الذين تخلَّفوا عن الغزوة - فكنت أخرج وأشهد الصلاة مع المسلمين، وأطوف الأسواق ولا يكلمنى أحد، وآتى رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو فى مجلسه فأُسَلِّم عليه، فأقول فى نفسى: هل حرَّك شفتيه برد السلام أم لا؟ ثم أجلس قريبًا منه، فأسارقه النظر، فإذا أقبلتُ على صلاتى أقبل إلىَّ، وإذا التفتُّ نحوه أعرض عنى؛ فالرسول صلى الله عليه وسلم استخدم لغة العيون حتى مع المعاقَبين، إنَّها لغة الحب والعتاب فى وقتٍ واحد.

كيف يمكنك استخدام عينيك بفاعلية أمام مستمعيك؟

١ - اعرف جيدًا ما الذى ستقوله، حتى لا تصرف جهدك الذهنى إلى تذكر ترتيب الأفكار والكلمات، وذلك يحتم عليك التحضير الجيد والتدريب الكافى.

٢ - ابْن مَمَرًا بصريًا متصلاً بينك وبين المستمعين، وتذكَّر أنَّه مهما كَبر عدد المستمعين، فإنَّ كل مستمع منهم يريد أن يشعر أنَّك تكلِّمه هو شخصيًا. وتستطيع أن تحقق ذلك بالطريقة البسيطة التالية:

أثناء حديثك اختر شخصًا معينًا وانظر فى عينيه حتى تبنى بينك وبينه خط اتصال بصرى]من ٥ إلى ١٠ ثوان، أى ما يوازى جملة واحدة تقريبًا [ثم انقل بصرك إلى شخص غيره. وهذا شىء سهل حدوثه نسبيًا بالنسبة للأعداد الصغيرة، أمَّا إذا كنت تتحدَّث إلى مئات أو آلاف، فهذا أمرٌ مستحيل بالطبع، وفى هذه الحالة اختر فردًا أو فردين من كل قطاع، وابن جسرًا بصريًا بينهما، وبالتالى سيشعر كل فرد أنَّك تكلمه هو مباشرة.

٣ ـ لاحظ رجع الصدى البصرى، فأثناء حديثك يستجيب لك مستمعوك برسائلهم غير اللفظية الخاصة، فيجب أن تكون عيناك نشيطتين حتى تلتقط هذه الرسائل، وتعرف ما التصرف الذى سيُبنَى على هذا الأساس.

فإن كان رد فعلهم إيجابيًا فما عليك إلاَّ أن تستمر فيما أنت عليه، ولتبشر بنجاحك، ولتحاول توطيد صلتك بمن استجابوا لك بصريًا، بأن تخصهم بابتسامة خاصة ونظرات أعمق.

أمَّا إن كانت انطباعاتهم]ردود أفعالهم [سلبية، فلتنظر ما السبب فى ذلك؟ فإن كان سببًا خارجًا عن إرادتك فحسبُك الله.

أمَّا إن كان السبب منك، فلتحاول أن تغيِّر من نبرات صوتك، أو تضيف بعض المرح والدعابة إلى حديثك، أو بعض القصص والأشعار، ولتراقب الأعين، وأى الموضوعات كان أشدهم جذبًا لانتباههم.

وإن كان فى مظهرك شىء يشتت انتباههم، فلتحاول إصلاحه إن أمكن ذلك.

إنَّ لغة العيون لغة موحَّدة يفهمها كل الناس مهما كانت أوطانهم وأجناسهم وألسنتهم، فلنحرص على تعلمها.

خواطر حول لغة العيون

وتعطلت لغة الكلام وخاطبت   عينى فى لغة الهوى عيناك

هكذا وصف الشاعر لغة العيون، اللغة الصافية التى لا كلام فيها، اللغة التى تصمت فيها الأفواه وتتكلم العيون كلاماً قد يكون أبلغ مما ينطق به اللسان.

ولقد أشارت الأحاديث الشريفة إلى لغة العيون، يقول صلى الله عليه وسلم: «إن الرجل إذا نظر إلى امرأته، ونظرت إليه، نظر الله إليهما نظرة رحمة، فإذا أخذ بكفها تساقطت ذنوبهما من خلال أصابعهما».

نظرات الرحمة:

لم يشر النبى عليه السلام إلى أى حديث متبادل بين الزوجين، بل أشار إلى نظرات متبادلة، أنها لغة العيون التى لا صوت فيها، فلا يسمعها أحد من الجيران، ولا حتى ممن هم فى نفس البيت ولو كانوا فى الغرفة نفسها.

وإذا كان لا أحد من البشر يسمع هذه اللغة، فإن رب البشر سبحانه أعلم بها، فهو العالم بكل شىء، ونظراتهما المباركة تلك تستجلب رحمة الله تعالى لهما.

سهولة ويسر:

ما أسهله من سبب، وما أيسرها من وسيلة! أجل. فالنظر لا

يحتاج جهداً ولا طاقة ولا صحة، نظرة يستطيع أن يقوم بها الزوج الأخرس والمريض والمشلول والأصم، يستطيع الزوجان أن يتبادلانها فى اليوم مرات كثيرة، فى كل مكان من البيت، وفى كل وقت من ليل أو نهار.

التقارب باللمس:

ثم يتبعان لغة العيون لغة أخرى، لا كلام فيها أيضاً، إنها لغة التقارب باللمس الذى يؤكد علماء النفس اليوم آثاره السحرية فى صحة الإنسان وعافيته، هذا الاحتضان لكف الزوجة بكف الزوج أو كفيه معاً، ما هو أثره على الزوجة؟ إنه يمسح تعب جسدها، وإرهاق أعصابها، وضيق نفسها وقلق ذهنها.

إنه يمنحها طاقة جديدة، ويبعث فى نفسها نوراً مشرقاً، ويمنحها سروراً وبهجة وانشراحاً.

وماذا يمنح الزوج؟ يمنحه مزيداً من حب زوجته له، وركونها إليه واعتمادها عليه وبذل المزيد من جهدها وعافيتها لرعايته والعناية به.

واهم من هذا كله أنه يمنحهما معاً مغفرة ربهما لهما، مغفرة تمحو عنهما ذنوبهما، وتفتح لهما صفحة جديدة بيضاء.. فما أعظمه من ربح، وما أكبره من كسب: رحمة لهما من ربهما، ومغفرة لذنوبهما، وزيادة مودة فيما بينهما.

كيف تخاطب بالعيون

تغنَّى بجمالها الشعراء، وتبادلها الأحبة، واستغلها الحساد..

إنَّها.. نظرات العيون.

أحيانًا ترى أشخاصًا تحبهم بعد طول غياب، فترى فى أعينهم فرحة اللقاء، وكما يقال: عيناه ترقص من الفرحة، وأحيانًا أخرى تقابل أشخاصًا يحاولون مجاملتك بابتسامة صفراء، لكنَّ أعينهم تفضحهم وتبدى ما يخفون؛ فالعين مرآة الروح، كما يقول المثل الأجنبى القديم: بعض الأصدقاء لا يجيدون التعبير عن مشاعرهم شفاهةً، لكن ذوى المشاعر المرهفة يفهمونهم من أعينهم. وقديماً قال الإمام الشافعى عن صاحبه وحبيبه:

مرض الحبيب فعُدته فمرضت من حزنى عليه

جاء الحبيب يزورنى فبرئت من نظرى إليه

والآن أيُّها الداعية، أين تكون نظرات عينيك وأنت تخاطب الناس؟ وكيف يكون وقعها عليهم؟ أرِنا ماذا يمكن أن تفعله عين المؤمن. إنَّ بإمكانك أن تقنع مستمعيك بعينيك كما تقنعهم بكلماتك، وأن تريهم فى عينيك مدى اقتناعك بفكرتك، وبعينيك أيضًا يمكنك أن تقيس درجة انتباه مستمعيك، وتلحظ تركيزهم من أعينهم.

فى غزوة تبوك، تخلَّف سيدنا كعب بن مالك وصاحباه رضى الله عنهم، وبالرغم من تنفيذ العقاب والتعزير للثلاثة الذين خلفوا، فإنَّ كعب بن مالك يحكى ويقول: وأمَّا أنا فقد كنت أشد القوم وأجلدهم - أى الثلاثة الذين تخلَّفوا عن الغزوة - فكنت

أخرج وأشهد الصلاة مع المسلمين، وأطوف الأسواق ولا يكلمنى أحد، وآتى رسول الله ﷺ وهو فى مجلسه فأُسَلِّم عليه، فأقول فى نفسى: هل حرَّك شفتيه برد السلام أم لا؟ ثم أجلس قريبًا منه، فأسارقه النظر، فإذا أقبلتُ على صلاتى أقبل إلىَّ، وإذا التفتُّ نحوه أعرض عنى؛ فالرسول ﷺ استخدم لغة العيون حتى مع المعاقَبين، إنَّها لغة الحب والعتاب فى وقتٍ واحد.

كيف يمكنك استخدام عينيك بفاعلية أمام مستمعيك؟

١ ـ اعرف جيدًا ما الذى ستقوله، حتى لا تصرف جهدك الذهنى إلى تذكر ترتيب الأفكار والكلمات، وذلك يحتم عليك التحضير الجيد والتدريب الكافى.

٢ ـ ابْنِ مَمَرًّا بصريًّا متصلاً بينك وبين المستمعين، وتذكَّر أنَّه مهما كَبر عدد المستمعين، فإنَّ كل مستمع منهم يريد أن يشعر أنَّك تكلِّمه هو شخصيًا.

وتستطيع أن تحقق ذلك بالطريقة البسيطة التالية:

أثناء حديثك اختر شخصًا معينًا وانظر فى عينيه حتى تبنى بينك وبينه خط اتصال بصرى]من ٥ إلى ١٠ ثوان، أى ما يوازى جملة واحدة تقريبًا [ثم انقل بصرك إلى شخصٍ غيره. وهذا شىء سهل حدوثه نسبيًا بالنسبة للأعداد الصغيرةً، أمَّا إذا كنت تتحدَّث إلى مئاتٍ أو آلاف، فهذا أمرٌ مستحيل بالطبع، وفى هذه الحالة اختر فردًا أو فردين من كل قطاع، وابنِ جسرًا بصريًّا بينهما، وبالتالى سيشعر كل فرد أنَّك تكلمه هو مباشرة.

٣ ـ لاحظ رجع الصدى البصرى، فأثناء حديثك يستجيب لك مستمعوك برسائلهم غير اللفظية الخاصة، فيجب أن تكون عيناك نشيطتين حتى تلتقط هذه الرسائل، وتعرف ما التصرف الذى سيُبنَى على هذا الأساس.

فإن كان رد فعلهم إيجابيًا فما عليك إلاَّ أن تستمر فيما أنت عليه، ولتبشر بنجاحك، ولتحاول توطيد صلتك بمن استجابوا لك بصريًا، بأن تخصهم بابتسامة خاصة ونظرات أعمق.

أمَّا إن كانت انطباعاتهم]ردود أفعالهم [سلبية، فلتنظر ما السبب فى ذلك؟ فإن كان سببًا خارجًا عن إرادتك فحسبُك الله.

أمَّا إن كان السبب منك، فلتحاول أن تغيِّر من نبرات صوتك، أو تضيف بعض المرح والدعابة إلى حديثك، أو بعض القصص والأشعار، ولتراقب الأعين، وأى الموضوعات كان أشدهم جذبًا لانتباههم.

وإن كان فى مظهرك شىء يشتت انتباههم، فلتحاول إصلاحه إن أمكن ذلك.

إنَّ لغة العيون لغة موحَّدة يفهمها كل الناس مهما كانت أوطانهم وأجناسهم وألسنتهم، فلنحرص على تعلمها.

إن العيون ليست وسيلة فقط لرؤية الخارج بل هى وسيلة بليغة للتعبير عما فى الداخل أى ما فى النفوس والقلوب ونقله للخارج.

فهناك النظرات القلقة المضطربة وغيرها المستغيثة المهزومة المستسلمة، وأخرى حاقدة ثائرة، وأخرى ساخرة، وأخرى مصممة، وأخرى سارحة لا مبالية، وأخرى مستفهمة وأخرى محبة، وهكذا تتعدد النظرات المعبرة وقد سمى القرآن بعض

النظرات «خائنة الأعين».

والإنسان فى تعامله مع لغة العيون يتعامل معها كوسيلة تعبير عما فى نفسه للآخرين، وكذا يتعامل معها كوسيلة لفهم ما فى نفوس الآخرين.

التعبير الأمثل بالعيون

إذا أردت إيصال مرادك بعينيك فاحرص على الأمور الآتية:

أن تكون عيناك مرتاحتين أثناء الكلام مما يشعر الآخر بالاطمئنان إليك والثقة فى سلامة موقفك وصحة أفكارك.

تحدث إليه ورأسك مرتفع إلى الأعلى، لأن طأطأة الرأس أثناء الحديث، يشعر بالهزيمة والضعف والخور.

لا تنظر بعيداً عن المتحدث أو تثبت نظرك فى السماء أو الأرض أثناء الحديث، لأن ذلك يشعر باللامبالاة بمن تتحدث معه أو بعدم الاهتمام بالموضوع الذى تتحدث فيه.

لا تطيل التحديق بشكل محرج فيمن تتحدث معه.

أحذر من كثرة الرمش بعينيك أثناء الحديث، لأن هذا يشعر بالقلق واضطراب.

ابتعد عن لبس النظارات القاتمة أثناء الحديث مع غيرك، لأن ذلك يعيق بناء الثقة بينك وبينه.

أحذر من النظرات الساخرة الباهتة إلى من يتحدث إليك أو تتحدث معه، لأن ذلك ينسف جسور التفاهم والثقة بينك وبينه، ولا يشجعه على الاستمرار فى التواصل معك ورب نظرة أورثت حسرة.

كيف تفهم ما فى نفوس الآخرين من خلال نظرات عيونهم؟

لقد قام علماء النفس بالكثير من التجارب للوصول إلى معرفة دلالات حركات العيون عما فى النفوس، ورحم الله ابن القيم الذى قال: إن العيون مغاريف القلوب بها يعرف ما فى القلوب وإن لم يتكلم صاحبها.

وكان مما وصلوا إليه كما ذكر الدكتور محمد التكريتى فى كتابه «آفاق بلا حدود»:

النظر أثناء الكلام إلى جهة الأعلى لليسار: يعنى أن الإنسان يعبر عن صور داخلية فى الذاكرة،وإن كان يتكلم وعيناه تزيغان لجهة اليمين للأعلى فهو ينشئ صوراً داخلية ويركبها ولم يسبق له أن رآهاأما إن كانت عيناه تتجهان لجهة اليسار مباشرة فهو ينشى كلاماً لم يسبق أن سمعه، وإن نظر لجهة اليمين للأسفل فهو يتحدث عن إحساس داخلى ومشاعر داخلية وإن نظر لجهة اليسار من الأسفل فهو يستمتع إلى نفسه ويحدثها فى داخله كمن يقرأ مع نفسه مثلاً.

هذا فى حالة الإنسان العادى، أما الإنسان الأعسر فهو عكس ما ذكرنا تماماً.

وبناء على هذه المعلومات يمكنك أن تحدد كمن أى الأنماط يتحدث الإنسان وهو يتحدث معك بل ويُمكنك عند قراءة قصيدة أو قطعة نثرية أن تحدد النمط الذى كان يعيشه صاحبها عند إعداده لها هل هو النمط السمعى أو الصورى من الذاكرة أو مما

ينشئه أو من الأحاسيس الداخلية، وذلك من خلال تأمل كلامه وتصنيفه فى أحد الأصناف السابقة.

لغة العيون فى عش الزوجية

توصف أجمل العيون.. بتلك التى تشبه إلى حد ما عيون المها، ويكمن سر وروعة جمال العيون فى اتساع الحدقة، وتأثير ذلك على عينى الشريك الآخر.

وقد أكدت دراسات علمية متعددة أن المحبين عادة ينظرون إلى عيون بعضهم أثناء الحديث، ولا ينظرون إلى أنوفهم أو شفاههم أو السنتهم.

حديث العيون:

إن النظرات المتصلة لثوان قليلة، يمكن أن تحدث - رغم الصمت - ما تعجز عنه مجلدات كثيرة، حيث يمكن للزوجة أن تقرأ فى تلك النظرات الكثير من كلمات الحب، والحنان، والعطف، يمكن أن تقرأ فى تلك النظرات أنت جميلة وأنا معجب بك - أتكامل معك وبك.. دائماً مفتون بما تقولين، ويمكن للزوج أن يسمع نظراتها تقول: أنا متيمة بك وكم أحب أن أستمتع بحبك الحنون يغمرنى.

كما أن هناك ما هو أكثر من تلك المشاعر والأحاسيس فالعيون الدافئة، تحقق انفجارات وثورات من براكين الحب والحنان لا يمكن لأى حواس أخرى أن تحققها.

ولا شك أن العينين فى غرفة النوم ليستا عينين عاديتين، بل

إنهما وسيلة تمهد للقاء أكبر وأشمل وتلعب دوراً بارزاً فى تحقيق التوافق بين الزوجين، وتشجع الانفعالات التأثيرية لدى الزوجة.

اتساع الحدقة:

من هنا فإن بعض الباحثين يعتبرون العينين الوسيلة الأولى للتعبير الرومانسى أكثر من غيرهما.

يقول الدكتور اكهاردهش: إن الإنسان لا يستطيع إراديا التحكم فى حركة حدقة عينيه، ولكنه يمكن إثارتهما لأجل الاتساع، فمن المعروف أن الإنسان عندما يرى مناظر جميلة ومريحة ولطيفة كالمروج الخضراء والزهور، ووجه الحبيب،تتسع حدقتا عينيه بشكل لا إرادى.

وللفكر والأحاديث أيضاً.. دورهم ولتحقيق هذا الانتعاش النفسى والروحى بين الزوجين ولنتعلم سحر العيون لابد من:

١-توسيع حدقتى عينى كل من الزوجين أثناء الأحاديث الودية.

٢-وتبادل الكلمات الرومانسية.

٣-لينظر كل منهما ويحدق مباشرة فى عيون الآخر وكأنه ينظر إلى بحر شاسع.

٤-وليتأمل خلال نظراته أجمل جزء فى وجه الآخر كالأنف الدقيق أو تلك الغمازتين الحلوتين فتبدأ العينان تعطيان ذلك الإيحاء بالارتياح والاتساع.

٥-تركيز الفكر على مدى جمال شريكك، واكتشاف الصفات التى

تميزه عن غيره، وأنك سعيد بها معه وبالقرب منه.

٦ ـ وعليك أن تطرد من مخيلتك الخجل وعدم الثقة والعصبية والتفكير السلبى الذى يجعل جبينك مقطباً وبؤبؤ عينيك يتضاءل.

العين لا تخفى هذا السحر

وليس للون العين أثر فى تحقيق هذه السعادة أو النشوة فالعينان الزرقاوان أو الخضراوان أو العسليتان أو السوداوان تتماثل جميعها فى تحقيق الغاية فى الوصول إلى العصب البصرى وتفجير مشاعر الحب والمودة.. وعندما يكون تفكير كل منهما دافئاً ورائعاً نحو الأخر فإن نظرات العينين لا تستطيعان إخفاء ذلك.

■ ■ ■

كيف تفهم لغة العيون

شكل العين عند الكتمان:

تكون العين متوسعة ولا تستطيع النظر الى من يكتم عليه الشىء لفترة طويلة فينظر الى الشخص لمدة معينة اثناء...الحديث وبعدها تنظر لشىء اخر ومن ثم ترجع للشخص وهكذا

شكل العين عند التعجب:

عند التعجب تكون العين متوسعة وترتفع عدسة العين قليلً للأعلى.

ملاحظة:

يمكن أن يصاحب التعجب تقريب الحاجبين من بعضهما البعض وتقديم الرأس للأمام بدرجة بسيطة.

ولكن يمكن للإنسان إذا الم بنفسه أن يتلاشاهم ولكنه لا يستطيع أن يمنع عينه من التوسع والنظر للأعلى.

شكل العين عند الإحساس بالخطأ:

تكون العين مسترخية والشخص ينظرللأسفل وفى بعض الأحيان لو كان الخطأ كبير جدا لا تستطيع العين النظر بعين الأخر الذى اخطأ الشخص فى حقه.

شكل عين الحاسد:

عين قوية الهيئه ثابتة النظره وتنظرللشىء الذى اعجبها لفترات طويلة وهيا ثابتة لا تتغير. من قوة هذه العين لا تستطيع النظر اليها بشكل دائم.

شكل العين أثناء الكذب:

تكون العين متوسطة التوسع وكثيرة الرمش وكثيرة الميل الى جهة اليسار

شكل العين أثناء التعامل مع الحبيب:

التعامل مع الحبيب هو شىء دائم فلا تأخذ العين شكل معين بالتعامل مع الحبيب فمثلا يمكن أن يصدر الحبيب علامة تعجب فتتعجب العين.ولاكن عن لحظة الحب المطلق وتكون عادة فى بدايات الحب تكون العين مبتسمة تلاحظ الابتسامة عليها ملاحظة تامة ويكثر إنزال العين للأسفل ورفعها للأعلى بحركة متناسقة وغير ملاحظة إلا بالتدقيق الشديد من الشخص الأخر «المحبوب».

شكل العين أثناء الحب الكذاب:

رجال: عادة تكون العين قوية وجريئة وتنظر لليمين وللأعلى.

نساء: تكون العين مضطربة وكثيرة الحركة لليمن وللأعلى ولكن هذا الاضطراب لا يلاحظ إلا لو تم التدقيق والتمعن بالنظر بعينيها.

شكل العين عند الحزن:

تكون الهدبة السفلى للعين مرتفعة للأعلى وغالبا تفرز الدموع فى هذه اللحظة

النظرة دليل الرغبة والحب

عندما تقف الكلمات عاجزة عن التعبير عن المشاعر يأتى دور لغة الجسد حيث تلعب العيون دوراً كبيراً للتعبير عن ما تكنه النفس من مودة وحب وحنان فهى وسيلة جيدة لإعطاء الحياة الزوجية الدفء، لأنها مرآة تتضح عما فى القلوب وتفضح صاحبها ويا حبذا لو استخدمت النظرة بين الزوج والزوجة للتعبير عن الحب بدون كلام.

ويؤكد خبراء علم النفس أن العيون لها دور مهم وفعال فى إظهار ما يخفيه المرء من مشاعر، فهى تعتبر أحد أسرار الجاذبية التى يفهم الرجل بها رغبة المرأة فى الحب، وأشار فريق من العلماء البريطانيين والاسكتلنديتين إلى أن النظر إلى العيون مباشرة مع ابتسامة خفيفة هو أحد أسرار المرأة الخفية أو الرجل الخفى، ولها تأثير قوى فى الشعور بالانجذاب من النظرة المباشرة كان.

كل حركة أو نبضة أو إشارة أو نظرة عين هى أشبه بالإشارة اللاسلكية، هذا ما أكدته أستاذة علم النفس الفرنسية سوزان بياكسيل خلال أحد دراستها موضحة أن هذه الإشارة قد تكون قوية أو ضعيفة، والأمر يعتمد على جهاز الاستقبال لدى الشخص الآخر.

تقول بياكسيل: إن لغة العيون هى الأقوى تعبيرا والأسرع فى توصيل الرسالة إلى الإنسان لذلك من المهم جدا أن يتطلع الفرد فى عين محدثه ليقنعه بالصدق فى حديثه، كما أنه يمكن من خلال النظر فى العيون الكشف عن الكذب فى عينى الإنسان الذى تتحدث معه، لذا عليكِ اقتناص هذه الفرصة عزيزتى الزوجة لإدرارة اللاسلكى الانثوى الذى لا يخطئ أبداً للتعبير عن حبك لزوجك بطريقة قد يكون غير معتاد عليها منك من قبل.

فالنظرة هى سبب من اسباب الألفة والاتفاق أثناء لقاء المخطوبين لأول مرة، قال رسول الله ﷺ: انظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما أى يؤلف ويوفق بينكما، كما تزيد لغة النظرات المحبه والموده بين الزوجين وحثنا الدين على تعميق التخاطب بهذه اللغة لتعزيز الحب، والزوجة التى تشبع نظر زوجها هى خير ما يكنز المرء كما قال صلى الله عليه وسلم: ألا أخبركم بخير ما يكنز المرء: المرأة الصالحة التى إذا نظر إليها سرته وإذا أمرها أطاعته وإذا غاب عنها حفظته (رواه أحمد)، ولقد كانت عائشة رضى الله عنها تقول: كنت أعرف ما يغضب رسول الله ﷺ من أثر وجهه.

فنون النظرة

هذه النظرة الحلال بين الزوج والزوجة يجب أن يتوافر بها بعض الشروط لكى يصل المعنى والمراد منها، على سبيل المثال يجب أن تتجه مباشرة إلى عين الشريك كى يشعر بالاهتمام، ومع الشعور بالحب تتسع الحدقة بطريقة لا ارادية وتبرق ليظهر تأثيرها

ومعانيها على الطرف الآخر، ولإتقان فنونها كى تؤثر بشريك حياتك بلحظات الحب والعتاب يجب الحرص على بعض الأمور:

- انظر فى عينين شريك حياتك فى هدوء ورقة، وحاول أن تدم نظرك إلى مواطن الجمال فى زوجتك.

- احرص على أن تكون حواسك تشاركك فى التعبير عن دفء نظرتك،أغمض عينيك فى هدوء ثم افتحهما فى هدوء لأن ذلك يمنحك خيالاً واسعاً ويزيدك هدوءاً ويعطى شريكتك فرصة للتوازن وترتيب مشاعرها وفهم معانيها.

- لا داعى لأن تكون قلقا فى نظراتك عن طريق الرمش بسرعة حتى لا تشعر شريكة حياتك بالارتباك وتتحول نظرة الحب إلى ريبة أو توتر.

- لا تبخل بنظرة عينيك على زوجتك حين تخاطبك، ولكن امنحها عينيك متفاعلاً مع حديثها وخطابها إليك، لأن تصريف بصرك هنا وهناك أو الانشغال بالجريدة حين حديثها معك يشعرها بعدم الاهتمام واللامبالاة، وينسف جسور التفاهم بينكما ولايشجعها على الاستمرار فى حديثها.

- أبعد عن عينيك كل ما يحجز التخاطب الكامل بينكما من نظارة أو غيرها خاصة فى اللحظات الحميمة بينكما.

وينصح خبراء الحياة الزوجية باستخدام لغة العيون بين الأزواج كوسيلة للإشباع العاطفى، وتزرع الثقة فى النفس خاصة للزوجة التى تشعر بأنها مرغوب فيها وتزيد الحب والألفة،

وتُشعر كلا الطرفان بالاحترام والتقدير.

لذا يجب أن نستخدم هذه اللغة للسحر الحلال بين الزوجين وغض البصر عن الحرام، فكلما غض الانسان بصره كلما زاد اقبالاً وحباً على زوجته يقول الله تعالى فى سورة الإسراء: ﴿**وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولاً**﴾.

دعابة الدراسات

وبعيداً عن الحياة الزوجية هناك بعض الدراسات التى تتسم بالطرافة أوضح علماء النفس من خلالها أن هناك تلازماً بين أطراف العيون وسمات شخصية الإنسان فيما يعرف بعلم الباراسيكولوجيـ ما وراء علم النفس ويمكن أيضاً معرفة شخصيات الآخرين ومن سمات هذه الشخصيات:

- **العيون السوداء**: يتسم أصحابها بالعصبية، سرعة التأثير، الغيرة الشديدة، المشاعر الرقيقة، العاطفة القوية، الحنان، وغالباً ما يتحكم القلب فى العقل.

- **العيون الزرقاء**: من صفات أصحابها بالجرأة، حب الذات، الغموض، عمق التفكير، شدة الحساسية، قوة التأثير، المزاج الفنى، البرود.

- **العيون الرمادية**: يتسم أصحابها بالطباع العنيفة، والقسوة.

- **العيون الخضراء**: يتسمون بقوة الإرادة، الخبث، برودة العاطفة، صلابة الرأى، العناد، حب العمل.

- **العيـون البنيـة**: يمـتلكون أجـمل الصـفـات فـهم يتـحلون بالرحـمة، والعطف، والخـجل، فضـلا عـن الجـاذبيـة، حب العـمل، قوة الحجة.

- **العيون العسلية**: فطبيعتهم دائما هـادئة ومتأنية، ويحرصون على التـفكيـر قبل العـاطفـة، ويتـمـيـزون بـحب الظهـور، ضـبط العواطف، الكتمان.

وفى دراسـة أخرى قسمت العيون كدلائل على الشخصية، فـأكدوا أن العـيـون الـواسـعـه تدل على الخبـره والذكـاء، العـيـون العميقة تدل على شخصية كئيبه وقلقه، العيون الكبيره تدل على صفـاء النفس، العيـون الصـغيره صـاحبـهـا يتسم بالرقه والحنان، العيون المستديرة أصحابها متكاسلون وهادئون، ولكن بالطبع هذا التفسير لا ينطبق على كل الناس لأن الشخصيات مختلفة.

لغة العيون

العين الناعسة:

هى الخجولة التى لا خبث فيها ولا دهاء ولا غباء، تعبر عن الاسـتـسـلام والـرضوخ والطيبـة، وتدل على اللامـبالاة والسكون السلبى وقبول الأمر الواقع بلا جدال.

العين المخدرة:

فهى عين تائهة حائرة حزينة ترتسم عليها علامات الأرق، وتدل على أن صاحبها يهزم بلا مقاومة، ولا يعتمد عليه مطلقاً لأنه يضر أكثر مما ينفع.

العين الثعلبية:

فيها دهاء ومكر ولؤم، وكأنها عين صقر يوشك أن ينقض على فريسته، وتدل على ذكاء ممزوج بدهاء، وصاحبها شعلة نشاط يركن إليه فى الأعمال الخطيرة التى تتطلب حسن تصرف، وهو شخص جامد لا يعرف المجاملات.

العين النمرية أو الصارمة:

وكأنها مختبئة وتحيط بها هالة قاتمة تنظر بترقب وحدة غامضة، تدل على أن صاحبها إما حاقد ومعقد نفسياً من كثرة الهموم،أو مظلوم لايملك قوة ترد عنه الظلم ومغلوب على أمره العين الغائرة يكون صاحبها ثابتاً فى نظرته، لا بسمة فيها ولا حزن بل الصرامة وعدم الانكسار والثقة القوية بالنفس، وتدل على الجدية فى العمل والدقة وعدم المجاملة.

العين الطيبة:

فهى أجمل العيون وأكثرها راحة، تنطق بالصفاء والنقاء والوفاء، وتدل على طيبة قلب صاحبها وثقته وحسن ظنه ونقاء سريرته، وصاحبها يتعب فى حياته لأنه يثق فى كل الناس، وهو عاقل ينشد المثالية ويحب الهدوء والسلام.

العين الضاحكة:

هى الصافية المبتسمة كأنها عيون طفل، تتسم بالبريق وتدل على نقاء النفس والمحبة والقبول صاحبها قليل الهم سعيد الحال مرهف الحس محبوب من الكل.

العين الصفراء:

هى العين الباهتة المزوجة بصفرة وغشاوة، غير مركزة فى نظراتها، وكأن صاحبها مصاب بمرض كبدى أو فى العين نفسها وذلك بما اكتسب من ملامح الحسد واللؤم، ولا يفسح مجالاً للتفاهم ويحمل غلاً،لذا نقول على من يحمل مثل هذه الصفات إنسان صفراوى.

العيون الجريئة:

هى متسعة الحدقة، ثابتة النظرة،قوية،وتدل على الانطلاق والتحرر مع طيبة القلب، صاحبها شجاع، ونادراً ما ترتع عيناه أثناء الكلام، يحب المزاح، مخلص لمن يحبه ويقسو على من يعاديه.

العين الشريرة:

هى جاحظة غير مستقرة، تعلوها مسحة الكبر والتعالى وتدل على عقدة النقص، صاحبها أسود القلب·لا يرحم، وهو فى الحقيقة جبان ولا يؤتمن، معقد وحقود.

العيون المنكسرة:

هى كثيرة الحركة والالتفات، فتدل على كثرة اللمز والغمز، تترجم ما يجول بخاطر صاحبها وما يضمره من استخفاف لمن ينظر إليه، وهو يفتقد الشجاعة ويمتلك الأنانية والتعالى والسخف العين الغمازة هى العين المغمضة أغلب الأحيان عليها مسحة حزن وندم لحرمان أو تأنيب ضمير ولوعة فى النفس على فقدان شىء غالى، فالإحساس بالذنب يكسر العين.

العين البريئة:

فيها ثبات مع صفاء الحدقة وابتسامة المنظر مع البراءة المتمثلة فى الشكل العام وتشعر بمحبة صاحبها والاطمئنان إليه، وتدل على طيبة قلبه،وفى بعض الأحيان يكون ساذجاً مما يسهل الضحك عليه من قبل المخادعين.

العين الحنونة:

كأنها عين أم حنون على طفلها، فيها مسحة الشفقة والرحمة ورقة الإحساس، وفيها شفافية وتدل على الصدق والإخلاص والحب الصافى، وعلى الحرص والإيثار والتضحية، تطمئن القلب وتفرح النفس وتزرع الثقة.

العيون الجاحظة:

فيها جحوظ خفيف ترتسم فيها علامات الحيرة والبلادة وابتسامة بلهاء مع تحرك الجفون بارتعاشة مرتجفة تدل على ضعف صاحبها وبلادته، مع مكر بلا بصيرة وتقلب وحيرة العين البلهاء تعبر عن ثورة أو خوف أو إعجاب، فهذا الجحوظ يعبر عن مشاهدة أو سماع شىء مثير حزناً أو فرحاً، وتدل على أن صاحبها مفرط الحساسية تجاه ما يراه، ولا يجد وسيلة للتعبير إلا عينيه، فهو طيب لا يعرف الخبث ولا اللؤم

٢ ـ الحب ولغة الجسد

الحب لغة من لغات الجسد.. كيف نعبر عنه بالفعل، ربما

يكون تعريف الحب. تلك الكلمة السحرية. كما يلى:

- الرغبة.
- القوة.
- الشهوة.
- الولع.
- الاستجابة.

كان الحب وما يزال لغزاً غامضاً محيراً .يمكن أن يضعف الحب بين شخصينكما يمكن له أن يقوى الى حد .ليس ثمة شىء يمكن أن يفرق بين هذين الشخصين.

سئل حكيم ذات مرة عن الساعة الأهم فى عمر الإنسانوعن الشخص الأهم الذى صادفهوعن العمل الأهم فى الحياة.فكان جوابه:الساعة الأهم هى الحاضروالشخص الأهم هو كل شخص يقف لتوه أمامكوالعمل الأهم هو الحب.

العاشقون والعاشقات على درجة عالية من العاطفة

من عادة الأهل أن يلاطفوا أطفالهمومن عادة العاشقين أن يلامسا ويمسدا جسد بعضهمالو كان الدماغ عضو الشهوة الأهم لدى الإنسانولو كانت المساحة هى المعيار الفصللكان الجلد هو عضو ومركز الشهوة الأكبر لدى الإنسانفيه خمسة ملايين خلية حسية تقريبامن شأنها أن تستقبل بمساحتها المقدرة ب ١,٧ متراً مربعاً أدنى إشارات الملامسة اللطيفة الناعمة حيث يرغب

المرء بأن يلامس من يحبويستمتع فى ذلك جداً! وتنقل الخلايا المستقبلة للإشارات الموجودة على الجسد الإشارات اللطيفة الناعمة عبر النخاع الشوكى الى الدماغ.

لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن آلية الملامسة لا تثير الارتياح والشعور بالولع فحسبوإنما تعمل كذلك على تخفيف الآلاموعلى تسريع عملية الشفاءوالتقليل من حدة الخوف والقلقوعلى إزالة التوتروتزويد قدرة المرء على التعلم.كما تعمل آلية الملامسة على تقوية الجهاز المناعيوعلى تخفيض ضغط الدم المتزايد.ويفرز الجسم خلال ملامسته بمنتهى الرقة والحنان كميات أقل بكثير من هرمونات الإرهاق التى يفرزها عادةوكميات أكبر من هرمون الأوكسيتوسين الذى يحل محل الدماغ الى حد كبير نسبياً خلال عملية الولادةوعملية الاهتياج الجنسى «الذروة».بالإضافة لذلك يتم إفراز الإندروفيناتوهى مثبطات ألم طبيعية داخل الجسم وتعرف ب هرمونات السعادة.أما الهرمونات التى يتم إفرازها خلال ليلة حب رومانسية فهى تعمل على التخفيض من حدة الإرهاق وعلى دعم آلية الاسترخاء.

لغة الجسد بوصلة اللغات

تأتى لغة الجسد فى المرتبة الأولى بالنسبة إلى حضور اللغات زمنيًا. فالإنسان اعتمد جسده لسانًا يوم أراد التعبير فى بداية وجوده تحت الشمس، والمفردات حينذاك تجسّدت بحركات وإشارات جسديّة وأصوات مبهمة تتغيّر انخفاضًا وارتفاعًا، نعومة

وخشونة، طولاً وقصرًا، والأبكم كان الذى لا يطاوعه جسده فى التعبير لسبب ما، وليس الذى يحمل فى فمه لسانًا معقودًا أو هو ذو حنجرة محشوّة خرسًا.

مع مرور الزمن وتطوّر النشاط الإنسانى، وحضرت لغة الكلام إلى أن صارت ذات قدرات دلاليّة وتعبيريّة هائلة، يحاول الأدباء والشعراء استنفاد طاقاتها ما استطاعوا. غير أنّ اللغة الأولى، لغة الجسد لا تزال تملك حضورها المتألّق لدى الإنسان إلى أىّ لسان انتمى. والأهمّ من ذلك، أنّ لغة الكلام تضيق بأهلها فى أكثر من موقع ومناسبة فيلجأون إلى لغة الجسد، وكم من نظرة أو رفعة يد أو هزّة رأس كانت أعمق وأدقّ وأبهى وأشهى من كلمة.

فى كتابه «لغة الحبّ الصامتة ومعانيها»، يقدّم ديفيد غيفنز، عالم الإنسانيّات ومدير مركز الدراسات غير اللفظيّة فى جامعة سبوكاين، دليلاً عمليًّا وميدانيًّا إلى لغة الجسد وعلامات الغزل. واللافت فى عمل غيفنز أنّه يستند إلى الواقع والملاحظة، فلقد راقب النساء والرجال فى أوقات الوصول وقبلها وبعدها ورصد حركة الأجساد من شعر الرأس إلى أخمص القدمين، وكوّن ملفّه الخاصّ فى لغة الجسد بعد المعاينة والتدقيق فاستطاع لفت القارئ إلى أنّ المرء كثيرًا ما يستعمل لغة معبّرة من حيث لا يدرى وهى لغة جسده المتأهّب دائمًا للتعبير حتّى بسكونه.

المغازلة

يدرج غيفنز المغازلة فى خمسة أطوار. فالطور الأوّل ينحصر

فى جذب الاهتمام، ومن خلال إشاراته يعلن كلّ من الطرفين: «أنا هنا» وذلك قبل تبادل الكلام. والطور الثانى يهدف فيه كلّ من الإثنين إلى كسب الاعتراف بواسطة قراءة العينين. أمّا الطور الثالث فيتمثّل بتبادل الكلام وطريقة النطق. وقد تتأخّر عمليّة التبادل الكلامى أشهراً لدى البعض. وتأتى لغة الملامسة فى الطور الثالث وقد تبدأ من احتكاك الركبتين تحت الطاولة على سبيل المصادفة، والانحناء للمس اليد يعنى دخول الطور الخامس بنجاح. وفى هذا الطور الأخير نجد الحميميّة القصوى فيكثر العناق والتربيت والتحديق والاحتضان وتمريغ الأنفين والتقبيل.. فمعرفة المرء أن لغة الإيماء والإشارة تسعفه أكثر من الكلمات أمر يساعده على التفوّق والنجاح فى البحث عن الشريك.

جاذبيّة الوجه

يرى غيفنز أنّ الوجه، خلال عمليّة المغازلة، جاذب بسماته وحركاته، وجمال الوجه ليس شرطًا للجذب، إذ لكلّ وجه سمات وأبعاد وجاذبيّة بصريّة. وصحيح أنّ الوجه يحتلّ مساحة ٥ بالمئة من سطح الجسم غير أنّه يظهر بامتياز شخصيّة صاحبه. وبحسب النساء فإنّ عينى الرجل أكثر مظاهره جاذبيّة. والشفاه تُقرأ خلال إصغائنا للآخر، ووميض الحاجبين هو «إشارة مغازلة معروفة عالميًا». ويجب اختيار النظّارات بعناية ومعرفة لأنّها شأن الحاجبين والعينين فى أثناء المغازلة. ولشعر الرأس دوره فالرأس الحليق والشعر القصير لدى الرجل دلالة الانضباط، ونكران الذات، بينما يُظهر الشعر الطويل الانفتاح والشغف... وإذا كان الوجه ٥ بالمئة من سطح الجسم فإنّه يحمل ٩٥ بالمئة من جاذبيّته.

تجاذب الأجساد

تحدّدت سمات الجاذبيّة الأنثويّة بتماثيل فينوس، التى أظهرت المرأة بالجسم الناعم والعنق الرشيق والنهد المستدير والكتف المائل، والردف الممتلئ والخصر النحيل. فالمرأة ليست بحاجة إلى الخصر المفرط فى النحافة، كخصور عارضات الأزياء، للفت الانتباه. أمّا الجمال الذكورى فيجسّده تمثال داوود الذى نحته مايكل أنجلو ويظهر الجسم العضلىّ المثالىّ، والطول والثقل والقوة والكتف التى تميل إلى التربيع... ولا يضاهى التفاصيل الجسديّة فى تمثالى فينوس وداوود سوى وضعيّة وقفتهما اللامتناظرة التى تمنح التمثالين مزيدًا من الجاذبيّة. والقناعة بجمال الشريك تبقى الطريق الأقرب إلى الشعور بالسلام والسرور.

الثياب والحلى

يسعى الإنسان بواسطة ملابسه وزينته إلى السيطرة على عينى الآخر. وفى هذا السياق تحوّلت سراويل الجينز وسيلة لإظهار المؤخّرة منذ ظهور جايمس دين سنة ١٩٥٥ فى فيلم «ثائر من دون قضيّة». وأمسى عرض المؤخّرات بالجينز الأزرق موضة سنة ١٩٧٧، حين انحنت بروك شيلدز بهدف عرض الثياب الجينزيّة من ماركة «كالفين كلاين». والحذاء أكثر الأزياء تعبيرًا، وتعتبر سونيا باتا الأحذية مفتاح هويّة المرء ولها الدور المثير فى المغازلة. وترى النساء الأحذية الكاشفة أو الشّفافة أكثر الأحذيّة جاذبيّة. ويرغب الرجال فى الأحذية الضيّقة والمقيّدة التى تخبّئ

قدمى المرأة وتبرز حدودها فى آن واحد، بينما يختارون لأقدامهم أحذية ذات كعب ثقيل لإحداث صوت فى أثناء السير، وتعود الأحذية التى تطرق على الأرض إلى مصر القديمة... وقد تمكّن القماش منذ اختراعه، أى منذ تسعة آلاف سنة، المغازلة إلى الأبد. فالقماش المنسوج أصبح وسيلة رئيسة للإعلان عن الأنوثة والذكورة، وهو بذلك منافس للجسم بوصفه أداة تعبير.

الأماكن والبيئة الداخليّة

يعتقد إدوارد هال، أحد علماء الإنسانيّات، أنّ الفضاء يتكلّم. ما يعنى أنّ المكان المادىّ الذى يحتوى المغازلة قد يساعد الشريكين أو يعمل ضدّهما، بما يفوق التوقّع. وأفاد بعض الدراسات أنّ مقاهى الهارد روك تشكّل بإيقاعاتها الموسيقيّة الأمكنة الأفضل والأنسب للمغازلة مقارنة مع المطاعم الممتلئة بالورود وأنغام الكمنجات، وكأنّ موسيقى الهارد روك النابضة قادرة على جعل مظهر الإنسان ألطف. ولترتيبات الجلوس أهمّيّة كبرى، فجدير بالرجل، فى المقهى أو الملهى، الجلوس قبالة المرأة مباشرةً، وهذه الوضعية أقل تهديدًا من الجلوس إلى جانبها. وبالنسبة إلى الرجال، فالأمر مختلف إذ يرتاح الرجل لجلوس المرأة إلى جانبه. ومختصر القول إنّ على المرء معرفة أهمّيّة التواصل المكانى، وازدياد هذه المعرفة يسهّل المغازلة، فإشارات المكان عناصر مساعدة لإظهار السلوك وتقديم الذات.

الإشارات الكيميائيّة

تعتبر الجاذبات الكيميائيّة من أقوى إشارات عمليّة المغازلة.

ورائحة السيارة الجديدة، مثلاً، إغراء عطرىّ. والدماغ يأخذ إشارات الروائح بكلّ جدّيّة. وحاسّة الشمّ القناة الأقدم غير اللفظيّة لدى الإنسان. ويجدر بالمرء ألا يخفى رائحة جسده الطبيعيّة تمامًا، لا سيّما فى أثناء الرقص مع الآخرين، لأنّ رائحة الجسم، مهما كانت كريهة، تستطيع إرسال رسالة دافئة ومثيرة عاطفيًا، إنّما بمقادير صغيرة. وتتضمّن أفضل العطور النسائيّة روائح الأزهار والفاكهة، وتساعد روائح التّفاح والمشمش والليتشى والتوت البرّى على الإثارة الجنسيّة. وبشكل أعمّ، الكيمياء تعزّز جاذبيّة الإنسان.

البقاء معاً

بعد إرسال آلاف إشارات الحبّ تطل الرسالة المنتظرة: «لقد اخترتك أنت». فتتراجع الـ «أنا» لمصلحة الـ «نحن» ويتحوّل العالم فردوسًا. وإذا كانت الأمور على أفضل ما يرام فى بدايتها فهذا لا يعنى أنّ الشعور الرائع سيدوم أبدًا. ويصرّ «تينوف» على أنّ الغرام الرومنسى لا يعيش أكثر من سنتين. وأمام هذا الواقع، فإمّا أن يلجأ الإنسان الى البحث عن شريك آخر، وإمّا أن ينتقل مع شريكه إلى مرحلة أكثر نضجًا تسمّى «حبّ الرفقة».

فى «لغة الحبّ الصامتة ومعانيها» متعة ملاحقة تفاصيل الجسد العاشق الصغيرة، والصدمة تكمن فى آخر الكتاب إذ يعلن غيفنز العمر القصير لحبّ الجسد بكلّ ما فيه من طاقات عاطفيّة ليطرح السؤال نفسه: «هل الجسد وحده كافٍ للحبّ؟».

علامات الحب الحقيقى

العلامات التى تظهر على الشخص عندما يحبك!

بعكس المعتقدات السائدة فإن معرفه ما إذا كان شخص يحبك أم لا شىء سهل فما عليك إلا أن تفتح عينيك لبعض العلامات التى تظهر على هذا الشخص. يفضل أن يكون عندك خلفيه بسيطة عن لغة الجسد. قبل قراءه هذه المقاله. إعلم ايضا أن ظهور علامة واحده على الشخص قد لا يعنى أنه يحبك و لكن يجب عليك العثور على كثير من العلامات قبل أن تحكم أن الشخص يحبك.

إذا أحبك شخص ما فبالتأكيد لن يخبرك فى لحظتها بل ربما سيكتم مشاعره و لكن هذه المشاعر المكتومه تظهر بوضوح فى لغة جسده. هذه المقاله ستعرفك بتلك العلامات.

المسافة الشخصية:

عندما تعجب بشخص فأنك على الأغلب ستترك مسافة صغيره عند الوقوف معه بالنسبة للمسافة التى تتركها بينك و بين الأشخاص الآخرين. المسافة الشخصية هى من مبادئ لغة الجسد.

الابتسامة التى لا تختفى بسرعة:

الابتسامة التى لا تختفى بسرعة تعد من علامات الإعجاب «إن لم تكن علامة أن الشخص يحبك ففى أسوأ الأحوال ستكون علامة على أن الشخص يستلطفك». الابتسامة التى تختفى بسرعة قد تكون ابتسامه مفتعله.

الحكم على الموقف أنه جيد: فى لغة الجسد يعتبر مسح حاجبك بأصبعك علامة على أنك رأيت شىء أعجبك. ماذا إن فعل الشخص تلك الحركة عندما رآك؟ ذلك يعنى أنك أعجبته.

الابتسام:

الابتسام عند التحدث معك أو عند سماعك خصوصا عندما لا يكون هناك سبب للابتسام يعد من العلامات القوية. فى أغلب الأحيان سيحاول الشخص ان يكتم تلك الابتسامة و سيبدو ذلك على وجهه.

وضع الوقوف: الشخص الذى يحبك سيقف بحيث يكون جسده موازيا لجسده و كأنك يكلمك حتى و أن كان يقف بعيدا عنك. فى الأغلب سيلتفت إليك بجسده ثم يظل واقفا و هو مواجه لك.

يهتم بك أم يتجاهلك؟ واحده من اقوى علامات الإعجاب هى أن يهتم بك الشخص بشده أحد الأيام ثم يتجاهلك تماما فى أيام أخرى. هذا يحدث حينما يشعر الشخص انه فضح نفسه بإظهاره اهتمامه لك فيبدأ بالانسحاب بقوه اليوم الذى يليه.

تراه فى كل مكان أذا وجدت فجاه انك تقابل الشخص بالصدفة كثيرا فأعلم انها ربما لا تكون صدفه و لكنه يمكن أن يكون يفتعل تلك المقابلات عن طريق تتبعك.

أصدقائك لطفاء جداً!! فى أغلب الأحيان ستجد أن الشخص أصبح يهتم بأصدقائك عن ذى قبل. طبعا هو يفعل ذلك ليصل إليك.

أين أنت؟ من علامات الإعجاب أن يحاول الشخص وضعك تحت عينيه طالما كنتم فى نفس المكان.

لغة الجسد والعيون

وسيلة فعالة للتعبير عن حبك

عـزيزى الرجل.. هل تعلم أن حـركـات وتعـبـيـرات المرأة الجسدية لها تفسيرات ومعانى مثلها مثل لغة الكلام؟ نعم إنها حقيقـة، فلغة الجسـد هـى أسلوب لتوصـيل معلومـة أو فكرة لشخص آخر دون تحريك اللسان، وتستطيع هذه اللغة توصيل معلومة دون علم صاحبها وإن أراد أن يخفيها بلسانه فإنه لا يستطيع أن يمسك جسده كى لا يبوح بها.

لذا إذا كنت تريد أن تعرف هل هذه المرأة تحبك أو هل هى فقط معجبة بك؟، فلا تقطف أوراق الوردة على طريقة تحبنى أو لا تحبنى فكل ما عليك هو مراقبة لغة جسدها عندما تتحدث إليك، وجرب أن تغير وضعية جسدك أثناء الحديث لها، فإذا قلدتك فإنها مهتمة بك، فالنساء يقلدن حركات من يعجبن به بشكل لا شعورى، كما ذكرت دراسة ألمانية.

وقد راقب العلماء مجموعة من الرجال والنساء الذين يلتقون بعضهم ببعض لأول مرة، ووجدوا أنه كلما كانت المرأة منجذبة للشخص الذى أمامها، قلدت بشكل لا شعورى حركات تململه وتغير وضعية جسمه أو طريقة جلوسه، فتقليدنا لإيماءات حركات شخص هو استجابة اتوماتيكية عندما نحبه.

وذكر العلماء أنه يمكن للرجل الاستفادة من عملية التقليد بشكل عكسى إذا شعربأن المرأة غير مهتمة به، بحيث يحاول أن يدير اللعبة ويقلدها بحركاتها وإيماءاتها فربما تشعر بانجذاب نحوه.

نظرة العيون وتأثيرها

ولا يقتصر التعبير عن الحب من خلال لغة الجسد فقط، بل يمكن للمرأة أو الرجل التعبير عن مدى حبهم للأخر عن طريق نظرة العيون، فالعيون لها دور مهم وفعال فى إظهار ما يخفيه المرء بداخله، فهى تعتبر أحد أسرار الجاذبية التى يفهم بها الرجل رغبة المرأة فى الحب والإعجاب والعكس.

وكان فريق من العلماء البريطانيين والاسكتلنديتين قد أكدوا أن النظر إلى العيون مباشرة مع ابتسامة خفيفة هو أحد أسرار المرأة الخفية أو الرجل الخفى.

وأفادت الدراسة البريطانية التى شملت ٤٦٠ شخصاً من الجنسين بالتساوى أن النظرة المباشرة والابتسامة العريضة يساعدان فى إقناع الشخص الآخر بأنه الشريك المناسب، وفضل المشاركون النظرة المباشرة والوجه المبتسم، وظهر أن تأثير الشعور بالانجذاب من النظرة المباشرة كان واضحاً.

الصوت دليل قوى

ورغم أن للصوت مدلولات خاصة تظهر من خلالها ما تخفيه الشخصية الحقيقية، فهو أيضاً له تأثير كبير وخاص على من يسمعه، وكما يقال الأذن تعشق قبل العين أحياناً، لذلك فهو

من أسلحة المرأة الجذابة، التى تستطيع من خلاله أن تجذب إليها كل من تحب، وأكبر دليل على ذلك انجذاب بعض الرجال للمرأة من خلال سماع صوتها الجميل فى التليفون، كما أنه سبب أساسى وأكيد فى نجاح العلاقات الزوجية، فنبرة الصوت الهادئة تحرك مشاعر الرجل القوية وتجعلها سيل من الحنان والعاطفة، والمرأة الذكية هى التى تحسن استخدام أسلحتها الأنثوية وتبسطها، فصوتها وروعة إيقاعه وقدرتها على الحديث من أهم العوامل التى تؤثر بشكل كبير فى مشاعر الرجل، فالمرأة التى تنتقى كلماتها وتعرف متى تتكلم ومتى تصمت وتعلم مواطن الضحك والتهكم وغيرها من الأصوات هى المرأة التى تملك أهم عامل من عوامل جذب اهتمام الرجل وتوثيق علاقات الألفة والمودة والتجاوب.

دلالك يجذب الرجال

وتؤكد ميجان بروفوست اختصاصية علم النفس فى جامعة اونتاريو، والتى أشرفت على دراسة سمتها خطوة الدلال، أن المرأة فى فترة خصوبتها، تدرس خطواتها بعناية شديدة وهى لا تتدلل إلا أمام شخص تنجذب إليه وترى فيه مشروعاً مفترضاً للإنجاب منه، فى حين إنها تسير على غير هدى أمام رجل لا تعتقد بأنه يمثل الزوج المثالى، حسب ما ورد بجريدة الحياة .

وأوضحت ميجان أن المرأة تعطى الجنس الآخر إشارات مختلفة يفهم الرجل الذكى فقط معناها الحقيقى ويتلقاها البعض بغباء ويرون فيها تعالياً وكبرياء.

وبعد دراسة مفصلة لخطوات النساء فى فترات مختلفة من الشهر أمام ٤٠ رجلاً متطوعاً تبين لميجان أن هذه الخطوات تختلف باختلاف الهرمونات التى تفرزها بناء على إشارات من المخ ووفق من تراه أمامها من الرجال، وشددت على أن خطوات المرأة تهدأ وتخف حركة أردافها فى فترات خصوبتها، ما قد يعنى إنها تخفى استعدادها للإنجاب عن غير المؤهلين من الرجال.

ووافق الدكتور جون مانينج، من جامعة سنترال لانكشاير على نتائج الدراسة الكندية، وقال: إن من طبيعة المرأة الرغبة برجل واحد لرعاية أبنائها وهى تحمى نفسها وخصوبتها دائماً عن غير المؤهلين.

عطرك لغة للتواصل

ولا نستطيع أن ننسى العطر ودوره المهم فى التعبير عن الحب والإعجاب من قبل الطرفين، فالعطر لغة خاصة تستطيع من خلاله المرأة جذب انتباه الرجال، فالرجال يعشقون عطور النساء ويميلون تجاه العطور الهادئة التى ترسم صورة خاصة ومميزة للمرأة فى عيونهم، كما أن المرأة تميل لعطور الرجال القوية التى تفرض شخصية الرجل وتجعله أكثر جاذبية وأناقة، وإليك بعض النصائح المهمة التى تساعدكما على اختيار العطر المناسب لكما:

- لا تكتف بشم العطر من زجاجته ولكن يجب وضع القليل منه على الجلد وتركه لمدة ١٠ دقائق للتعرف على رائحته الحقيقية.

- أنسب مكان لوضع العطر عند اختياره على الرسخين مكان النبض أو عند الجزء الداخلى من منطقة الكوع.

- يجب عدم اختيار رائحة أكثر من أربعة أنواع مختلفة من العطور فى وقت واحد.

- الروائح الرقيقة كروائح الزهور والفاكهة مناسبة لفصل الصيف، أما الروائح الثقيلة التى تحتوى على زيوت عطرية أفضل لفصل الشتاء، لأنها تعطى إيحاء بالدفء.

- لابد من مراعاة مناسبة نوع العطر لوقت التعطر ففى الصباح يفضل استخدام العطور الزهرية الخفيفة قليلة الكحول بينما العطور القوية فى رائحتها تناسب المساء.

- إذا لم تعثر على العطر الذى يناسبك ويؤثر فى شخصيتك ويرضى مزاجك لا تجبر نفسك على عطر لا تحبه وداوم على البحث عن عطرك المفضل.

ما وراء اللغة: لغة الجسد من تعابير الوجه إلى الإشارات:

إن لغة الجسد هى تعبير واسع النطاق، يطلق على كل أشكال التواصل التى تستخدم حركات الجسد أو تعبيرات الوجه، بالإضافة إلى الأصوات واللغة أو أى شكل آخر.

تشكل لغة الجسد أيضا جزءا رئيسيا من علم ال par-alanguage أو ما وراء اللغة وهو يشتمل على كل أشكال التواصل الإنسانى التى تختلف عن اللغة الكلامية، وهذا يعنى فسحة كبيرة من الحركات غير الملحوظة التى لا ينتبه لها كثير من الناس مثل ترميش العينين أو رفع بسيط للحاجب.

ما وراء اللغة

يدرس علم النفس الاجتماعى علم ما وراء اللغة بقسمه الأكبر لغة الجسد وذلك عن طريق دراسة تحليلية للحديث اليومى للأشخاص والحركات الجسدية البسيطة التى يستخدمها الناس فى حديثهم بالإضافة إلى التعبير الوجهى.

استمرارا لأشكال التواصل غير اللغوى عند الحيوان:

ومع أن لغة الجسد تصنف على أنها لغة لا إرادية إلا أن الفصل بين اللغة الإرادية واللغة اللاإرادية للجسد ملتبس، لأن الابتسامة كنوع من أنواع التعبير الجسدى على سبيل المثال قد تكون إرادية أو لاإرادية ولهذا يكون الفصل بالأمر غير اليسير.

لغة الجسد نظام حركى ثابت وغريزى

مصطلح لغة الجسد الإرادية:

إن لغة الجسد الإرادية تدل على كل الحركات والتعبيرات التى يقوم بها الشخص بمحض إرادته بشكل مقصود «الابتسامة الإرادية - حركة اليدين» وتنطبق أيضا التسمية على كل أنواع التواصل غير الصوتى وبشكل أعم يطلق المصطلح على كل حركة نقوم بها سواء بملء إرادتنا أو مع وعى جزئى لماهية الحركة وغهم لمدى قدرتها على التعبير. أما التسمية الثانية «اللغة الجسدية اللاإرادية» فهى تدل غالبا على تعبير الوجه الذى يمكننا من خلاله فهم الحالة الشعورية للشخص المتكلم.

أصل لغة الجسد

طالما ناقش المهتمون بلغة الجسد علاقتها بلغة التواصل المستخدمة فى المجتمع الحيوانى، حيث يعتقد أن ما وراء اللغة عند البشر هى استمرار لأشكال التواصل غير اللغوى عند الحيوان، والتى أدخلت عليها تعديلات جمّة بواسطة اللغة.

إن لغة الجسد عند الإنسان هى حصيلة اجتماع العوامل الجينية وتأثيرات متعلقة بالبيئة الاجتماعية المحيطة، يمكن لطفل ضرير أن يبتسم ويضحك مع أنه لم ير فى السابق شكل الابتسامة.يرى اختصاصى علم الأخلاق إيبيسفيلد أن عددا مهما من العناصر الأساسية فى لغة الجسد مشترك عالميا فى ثقافات كل الشعوب وهو عبارة عن نظام حركى ثابت وغريزى. إن بعض الحركات التعبيرية المصطفاة، والتى تختلف بين الشعوب «كحركة الرأس التى ترافق كلمة نعم أولا» تكتسب من خلال التعليم وغالبا عن طريق رصد لاإرادى للبيئة المحيطة.

«لغة الجسد هى حصيلة مورثات جينية وتأثيرات بيئية فى الوقت نفسه»

تنطبق هذه التسمية على كل أنواع التواصل غير الصوتى.

فهم لغة الجسد

معظم الناس يرسل ويستقبل إشارات مختلفة طوال الوقت تبيّن حقيقة حالتهم الشعورية، من دون أن يكونوا فعليا على دراية بما يفعلون. وتستخدم تقنية قراءة إشارات الناس عادة لزيادة

التواصل والتقرب وجعل الآخر فى راحة أكبر، فمثلا فى مقابلات التوظيف يقوم المسؤول بقراءة لغة الجسد للشخص المتقدم للوظيفة طريقة جلوسه - حركة يديه ليساعده على أن يكون على راحته أثناء المقابلة. قراءة لغة الجسد للآخر تدل على أننا نفهمه بشكل أفضل.

«يحاول الكاذب تجنّب أى تماس عن طريق النظر مع محدثّه».

الوظيفة الاجتماعية للغة الجسد

حسب تارنو الباحث فى الوظائف الاجتماعية للغة الجسد، تكبر أهمية الوظيفة الاجتماعية للغة الجسد عند المجموعات، وكلما ازداد عدد مجموعة المتحدثين كلما سيطرت لغة الجسد بشكل أكبر وهيمنت على اللغة العادية أى وسيلة الاتصال الكلامية. تعد لغة الجسد أيضا عاملا مهما فى علاقات الحب حيث تعد لغة الإشارة كتعبير الوجه أو لغة العيون بداية التواصل.

تعد لغة الجسد عاملا مهما فى علاقات الحب:

وفى المجال التجارى تستخدم لغة الجسد كوسيلة قيّمة فى مضمار المبيعات حيث يتلقى موظفو المبيعات دورات تدربهم على قراءة وفهم لغة الجسد لدى الزبون ومعرفة درجة استجابتهم للعروض وفى الواقع تقوم الكثير من الشركات العالمية الكبرى حاليـ بتوظيف خبراء فى لغة الجسد للعمل فى المبيعات وخصوصا شركات التأمين وشركات السيارات.

يلتبس الفصل بين اللغة الإرادية واللاإرادية للجسد.

أمثلة على لغة الجسد:

فى حياتنا اليومية نلحظ أشكالا عديدة لتعبيرات لغة الجسد وإشارات تدل على مفاهيم متعددة ومنها:

الضغط أو الـ«Stress» الذى يتمثل بحركة هز الأرجل.

الكذب: استدارة فى الوجه مع تجنب أى تماس فى النظر وغالبا ما توضع اليدان على الرجلين للتخلص من التعرق.

العدوانية: أيد مقبوضة، تشنج عضلى مع رفع للكتفين وتصلب فى حركة الأطراف.

القلق: حركات عصبية فى الأيدى وتواتر فى التنفس أى تنفس بشكل أبطأ أو أسرع.

■ ■ ■

لغة الجسد وإشارات الإغواء للرجل والمرأة

تعود جميع المشاكل بين الزوجين إلى مسألة أساسية هى سيطرة أى منهما على الآخر.

رأينا فى الفصل الأول من هذا الكتاب أن الجانب الأيمن من جسم رجل يمينى، يتماهى «يتطابق» مع صورة الأب، بينما يتماهى الجانب الأيسر مع صورة الأم. وعلينا أن نأخذ هذه القاعدة بعين الاعتبار عندما نقدر مدى العاطفة التى تربط أو تفصل بين عاشقين أو حبيبين.

عندما تمر العلاقة العاطفية بين شخصين فى أزمة، يصبح الحوار بينهما أشبه ما يكون بمشهد سينمائى صامت تكذب فيه حركات الجسم ما يقال من كلام. لذلك من السهل علينا أن نخمن مستوى العلاقة العاطفية بين زوجين يسيران فى الشارع، من خلال حركاتهما العفوية. ذلك أن الحركات المتكررة والأوضاع الجسدية تكشف عن حقيقة العلاقة بينهما، بصرف النظر عن ظاهر الكلام.

حركة الذراعين: إذا كانت ذراع الرجل تحضن خصر أو حوض الحبيبة أثناء سيرهما جنباً إلى جنب، أو إذا كان الاثنان يتبادلان هذه الحركة نفسها، فهذا يعنى أن علاقتهما العاطفية

تتركز تحت الخصر أى تقتصر على الانجذاب الجسدى. أما إذا رأيت الرجل يضع ساعده على كتف صديقته، بصورة غير مستقرة، وبحيث تتدلى يده فى الفراغ، فهذا يدل على أن الرباط العاطفى بينهما غير وثيق.

إن الرجل الذى يمد ذراعه ليتأبط ذراعه صديقته، وليس العكس، إنما يعبر بصورة عفوية عن شعوره بعدم الاستقرار العاطفى.

فى المقابل، إذا مدت المرأة ذراعها لتتأبط ذراع صديقها فإنها تعبر بذلك عن أنه يتملكها عاطفياً.

الأصابع: يسير الرجل والمرأة جنباً إلى جنب، شابكين أصابع كل منهما بأصابع الآخر. إنهما بذلك يعبران عن حاجة كل منهما للتأكد من عاطفة الآخر نحوه.

حركة اليد: إذا وضع صديقك الذى يسير إلى جانبك يده اليمنى على رقابتك، فهو بذلك يعبر عن ميل إلى التملك والتسلط. ماذا لو وضع يده اليسرى على رقبتك؟ تختلف الدلالة تماماً، إذ تعبر الحركة فى هذه الحالة عن حاجته القوية إلى عيش علاقة عاطفية قوية يذوب فيها واحدكما بالآخر.

يسير الرجل إلى جانب المرأة ويضم بيديه اليمنى كتفها الأيمن: تدل هذه الوضعية على أنه يريد حمايتها وأن عاطفته نحوها تكاد تكون أبوية.

يده اليسرى تضم كتفها الأيسر: هذه الحركة تدل أيضاً على أنه يريد حمايتها وأن عاطفته نحوها تكاد تكون أمويته.

يسيران جنباً إلى جنب، فيضع الرجل يده على مؤخرة صديقته!.. تنم هذه الحركة عن أنه متوافق معها جسدياً، قبل بلوغ مرحلة التوافق العاطفى. أما إذا رأيت المرأة تدس يدها فى الجيب الخلفى لصديقها، فهى بذلك تعبر عن أنها هى أيضاً تفكر بالطريقة الأنفة نفسها.

إذا رأيت الرجل يمسك يد صديقته اليسرى بيده اليمنى، متشبثاً بها أثناء السير معاً، فهذا يدل على أنه يبحث عن علاقة عاطفية متناغمة، مع إصراره على دور الذكر المهيمن.

أما إذا رأيته يمسك يدها اليمنى بيده اليسرى، فهذا يعنى أنه يطلب منها أن تمنحه شعوراً بالأمان والاحتضان الأموى.

وإذا رأيت الرجل يدس يده فى اليمن اليمنى أو اليسرى لصديقته، فهذا يعنى بوضوح أنه يدمج بين صورتها وصورة والدته، وأنها الطرف المهيمن فى العلاقة العاطفية.

لننتقل الآن إلى حركة نادرة، ولكنها قوية الدلالة: تبدو ذراع الرجل وكأنها تحتضن صدر صديقته!.. هذه الحركة تنم عن أن الرجل لا يرى فى شريكته إلا أمراً واحداً فهو يحولها إلى أداة جنسية فحسب، ويتباهى بذلك بتشجيع واضح منها.

الرغبة

تممت الإشارة إلى معظم الحركات المعبرة عن الرغبة فى الفصول المخصصة لموضوع الإغراء واجتذاب الطرف الآخر. بإمكانكم العودة إلى هذه الموضوعات إذا أردتم حفظ عدد كبير

من الحركات المفيدة لعدم حصول سوء فهم فى ظروف العلاقة العاطفية، علماً أن ذلك أمر من الصعب تفاديه.

يعبر الإبهام الأيمن عن الإثارة أو الرغبة الجنسية بكل معنى الكلمة. وحركة هذا الإصبع مرتبطة إلى حد بعيد بحركة السبابة، من دون أن يعنى هذا الأمر أن هناك ارتباطاً ضرورياً بينهما على صعيد الزينة «الخاتم».

إن وضع الخاتم فى الإبهام الأيمن من يد المرأة هو علامة صارخة عن عدم الرضى فى الحياة الجنسية. وسواء كانت هذه المرأة تعانى من البرودة أو أنها متطلبة جداً، فإنها تعبر عن هذا النقص من خلال زينتها وسائر ملابسها. وبإمكان هذه الرسالة أن تكون أشد وضوحاً إذا أضافت المرأة إلى الخاتم فى الإبهام الأيمن خاتماً آخر فى البنصر الأيسر.

حركات الإغواء لدى المرأة

عليك أن تحفظى جيداً بعض الحركات الضرورية فى هذا المجال، والتى من شأنها أن تبرز بعض الملامح الجميلة فى وجهك أو جسدك وهى ملامح تفخرين بها. لا تبالغى فى الاعتماد على الجمال الصارخ المثير، أو على مستحضرات التجميل لإخفاء بعض العيوب الصغيرة التى تفترضين أنها تقلل من جاذبيتك. إن الحركات التى تكذب مسعاك ستخونك فى أشد الأوقات إحراجاً، لذلك عليك أن تتعلمى كيف تتحركين!. ولا تخشى من المبالغة فى استخدام بعض الحركات التى تعجبك، طالما أننا متفقون على أن إرسال إشارة مبالغ فيها فى بعض الأحيان يبقى خيراً من ألا

تستطيع المرأة إرسال أية إشارة. كما عليك أن تعلمى أن أية حركة تبقى اصطناعية مفتعلة إذا لم تتحول إلى عادة طبيعية. وهذا التحول لا يتم إلا من خلال التعلم والممارسة.

تمثل الحركات النوطة الموسيقية لمعزوفة يؤديها الجسد. فالكلام لا يكفى فى هذا المجال، والجمال الفطرى من دون حركة ليس سوى منظر طبيعى جامد. يقول أريك فروم Erich Fromm فى حديثه عن الحب، مركزاً على هذه النقطة بالذات: لا يعبر الحب عن نفسه بالكلمات والشروح المستفيضة. إنه يعبر بالحركات أكثر من الأفكار، وبنبرة الصوت أكثر من الكلمات.

يمكن أن تكونى جاهزة للحب، أو فى طريقك إلى الجمهور، من دون أن تلاحظى ذلك بوضوح، بعض الحركات أو الوضعيات البريئة فى نظرك، قد توحى بهذا الاستعداد. كأن تعبثى بالكوب الذى أمامك وأنت شاردة الذهن.. أو أن تميلى فى جلستك، ولو بشكل غير مقصود، نحو شخص غريب يراقبك باهتمام. إنهما طريقتان، من بين مئات الطرق، لإعطائى الضوء الأخضر. ولكن حذار لأن هذه الطرق لا تعنى أنك أيها المعجب تستطيع الإقدام دون تردد. ثمة بالتأكيد أساليب مباشرة لدعوة الطرف الآخر، مثل تركيز النظر عليه عند المواجهة، أو رسم ابتسامة طفيفة على الشفاة... وفى جميع الأحوال لم يعد مستحباً التصريح بكلام مباشراً.

يمكن الإغراء اليوم فى رهافة الحركة والوضعية الجسدية، كما فى المظهر العام وبعض الإشارات المتعلقة باللباس، علماً أن

ارتداء فستان يكشف كثيراً عن الصدر مثلاً لا يعتبر بالضرورة نداء مشجعاً للطرف الآخر. فالمرأة التى تفعل ذلك إنما تتصرف كرجل مفتول العضلات يشد حزاماً قوياً على خصره ليبرز عرض كتفيه.

إن بعض الابتسامات الطفيفة تعتبر نداءً واضحاً يكشف عن نية صاحبه، أكان رجلاً أو امرأة، لذلك يمكن القول إن الحركات الإغرائية ليست دائماً سلوكاً فظاً كما يظن البعض. فهى غالباً ما تكون مقدمة ناجحة للتعارف قبل أى اتصال كلامى، خصوصاً إذا اعتمدت رمزيات حركية خفية.

امرأة لا تقاوم: تنجذب هذه المرأة التى لا تقاوم، إلى رجال السلطة. كما أنها متقلبة مثل أقدار الشخصيات التى تعرفها وهى تتقبل العلاقة فى الخفاء لئلا تسئ إلى حياتهم المهنية. ذلك أن أمثال هؤلاء الرجال غالباً ما يكونون متزوجين من نساء تقليديات قدمن إليهم كل المساعدة المطلوبة للوصول إلى قمة المجد. لذلك يحرصون على أن تفى علاقتهم بامرأة أخرى طى الكتمان.

تتميز المرأة التى لا تقاوم بالاندفاع الغريزى وشدة الإثارة وهى متقلبة المزاج. كما أن قاموسها الحركة غنى إلى حد مذهل. سأقدم بعض الحركات الأساسية إلى قارئاتى اللواتى يرغبن فى هذا التحدى.

تسند مرفقيها إلى الطاولة، وتشبك أصابعها فى مستوى السلاميات «أى نصف شبك»، مخفية فمها تحت الأصابع المشتبكة والممدودة.

أثناء المشى، تطوى الذراعين على شكل زاوية قائمة، مع إرخاء المعصمين بحيث تتدلى اليدان.

تحتفظ دائماً بالقداحة فى يدها أثناء التدخين!.

لا تنظر وجهاً لوجه إلى شخص ترصده، بل تميل ناحيته ثلاثة أرباع وجهها من الناحية اليسرى، من دون أن يغيب عن نظرها.

المغوية المرهفة: انطوائية، خجولة بوجه عام، سريعة التأثر والانفعال، وعاطفية أو رومانسية وفق المراد. هذا النمط من النساء فى حاجة إلى الحماية. غير أنه على عكس النوع الأول يستهوى المثقفين أكثر مما يستهوى ذوى العضلات المفتولة أو الشخصيات التى تتقن الكلام المعسول.

تتميز حركاتها بالرقة واللطف، كما تتميز تقاسيم وجهها بالنعومة، بعيداً عن الانتفاخ. تشعرك بالألفة والقرب، وتتحلى بقدرة جيدة على الإصغاء. ومن هذه الميزة الأخيرة تستمد هذه المرأة قدرتها على الإغواء. وإليك بعض الحركات المناسبة لهذا النمط:

تسند مرفقيها إلى الطاولة، وتقوم بمداعبة خصلة من شعرها تلفها حول السبابة... وفى هذه الأثناء تسترق النظر إلى مرافقها. إنها حركة رومنطيقية شديدة التأثير.

فيما هو يحادثها تنشغل بمعالجة أى شئ بين يديها. إنها حركة هروبية حالمة، تجعله مشدوداً إليها.

تسند ذقنها إلى قبتضى يديها، وتنظر مواجهة فى عينى مرافقها.

عندما تقف أمامه، تلف يدها اليسرى من خل ظهرها وتمسك بها ذراعها الأيمن الممدودة.

وهى تستمع إليه يروى تفاصيل يومه فى العمل، ترفع يدها من وقت إلى آخر وتلامس بلطف مقدمة عنقها.

المغوية الرياضية والناشطة بيئياً: شديدة الشهوانية، وتعطيك انطباعاً بأنها غير مرتبطة بأى علاقة، إنها جاهزة للانطلاق فى مغامرة عاطفية جديدة. تتميز بنظرتها المتوقدة وابتسامتها الدائمة تقضى حياتها مكتفية بتناول اللبن الزبادى لتحافظ على رشاقتها. إذا كنت ممن يستهويهن هذا السلوك، وتتمتعين بجسم خال من السيلوليت، بإمكانك تمثيل الوضعيات التالية أمام الشخص الذى يعجبك.

أسندى مرفقك إلى الطاولة، ثم أسندى ذقنك إلى راحة الكف الأيمن أو الأيسر، بحيث تكون الأصابع مطوية بإزاء أسفل الخد.

أثناء السير، ضعى كفيك فى الجيبين الأماميين للجينز، بحيث يكون الإبهامان طليقين، والمرفقان مفتوحين وبعيدين عن الخصر.

وأنت تقفين أمام الشخص المستهدف، ضعى من وقت إلى آخر كفيك على الوركين، بحيث يكون اتجاه الأصابع نحو الخلف. بإمكانك أيضاً إمساك الذراع الأيمن باليد اليسرى، فى مستوى المرفق.

إذا كنت برفقة صديقك فى مكان عام، حاولى أن تجلسى

فى الركن الأقل إضاءة، كى ينفتح بؤبؤ العين جيداً بسبب نقص النور. وهذا ما يمنحك نظرة مخملية دافئة مليئة بالوعود.

المرأة الحورية: سلوكها الإغوائى هو الأكثر كلاسيكية من بين مختلف النماذج الإغوائية. تتميز بالذكاء وتوقد العاطفة، مع عدم الميل إلى تعدد العلاقات العاطفية. متعالية، وغير أليفة أحياناً. غالباً ما تخيب آمال الساعين إلى علاقة عابرة. تجذب بشكل رئيسى الوجهاء أو طالبى الوجاهة الذين يشعرون بالحاجة إلى هذا النمط النسائى الذى يعزز مكانتهم ونجاحهم فى مجال عملهم. وتعتبر هيلارى كلينتون وإيزابيل أداجنى، صوفى مارسو، كلير شازال... الخ من الشخصيات الأكثر تعبيراً عن هذا النمط. إنهن نساء شديدات الطموح، يتمتعن بشخصية فولاذية، قادرات على إيصال الرجل إلى قمة النجاح، إذا أحببته، أو هجره إذا لم يكن على مستوى طموحاتهن. إذا كنت ترغبين فى تقليد هذه الشخصية على صعيد الإغواء، فإليك هذه النصائح.

تعلمى النظر إلى الاشياء من فوق، واتخذى على الدوام وضعية مستقيمة أثناء الجلوس.

عندما تضعين مرفقيك على الطاولة، ضعى أيضاً كفيك المبسوطتين حول خديك لتحديد إطار الوجه. بوسعك أيضاً إسناد الفك الأسفل بالكفين، مع مباعدة الأصابع بحيث تمنحين وجهك صورة زهرة متفتحة.

مع إسناد المرفق إلى الطاولة أو أى شئ آخر، ضعى قبضة يدك فى تجويف الكتف نفسه، واضعه ذقنك على ظهر الكف. إنها وضعية هوليودية، ولكن يمكن أداؤها بسهولة.

المؤهلات الرئيسية لدى المرأة الحورية «المرأة الملهمة» هى الحركات الراقية والأناقة، وطول الفترة التى تفصل ما بين التعارف والدخول فى العلاقة العاطفية الفعلية. إنها تستخدم قاعدة ذهبية فى الإغواء: اهربى منه كى يتبعك!. فإذا خسرته فى منتصف الطريق، بوسعها أن تقول لنفسها: لم يكن فى المستوى المطلوب كى يستحقك!.

خلاصة: ثمة بالتأكيد مئات من الحركات الإضافية تتعلق بالأنماط الإغوائية المذكورة آنفاً. وهذه الحركات هى بمثابة إشارات خاطفة ينبغى الاحتفاظ بها فى الذاكرة كى تستطيعى تفسيرها إذا ما رأيتها من حولك فى المجتمع أو على شاشة التلفزيون أو السينما.

ولا تنسى مطلقاً أن الرجال، على صعيد الحركات التمهيدية للعلاقة، ما زالوا على حالهم منذ إنسان نياندرتال «الإنسان الأول» فهم يتعامون عن الأمور الواضحة فى هذا المجال، ويخترعون خيالات واستيهامات فى حين يكفيهم التحرك قليلاً والمبادرة فى اتجاه المرأة كى يعيشوا الحالة على سبيل الواقع والحقيقة؛ بدلاً من الأحلام.

حركات الإغواء لدى الرجل

١ـ الفتى الذى لا عيب فيه: تمثل صورته فتى الأحلام بالنسبة للفتيات الرومنسيات «من هذا النمط نجد براد بيت، ريتشارد غير، ليوناردو ديكابريو». نرجسى من رأسه حتى أخمص قدميه، غير أنه ليس بالضرورة من أفضل العشاق، بالرغم من

أنه يجعل صديقاتك يغزن منك غيرة شديدة إن شوهدت معه! موسوس عموماً بالنظارة والترتيب، ويهتم بالتفاصيل إلى حد الجنون.. وها هى أبرز عاداته الحركية:

- ترينه يراقب انعكاس صورته فى واجهات المحلات.

- يستخدم المرآة الأمامية فى السيارة لتفحص أسناه الخالية من أى عيب، أكثر مما يستخدمها لسلامة القيادة.

- غالباً ما يضع يده على وركه، دافعاً طرف سترته إلى الوراء، كى يظهر جمال قامته فى الملاهى والمطاعم.

- يستخدم نظرته ليسحر فتاة جديدة، ولكنه سرعان ما يهرب مباشرة بعد التعارف.

- غالباً ما يسرح شعره بأصابعه للتأكد من انتظام بعض الخصلات المتمردة، ولرفع معنوياته.

٢- الذكورى: مخادع، يتباهى برجولته، مفتول العضلات، ولكنه ليس بالضرورة بارعاً فى العشق. غالباً ما يكون هذا النمط الذكورى رياضياً سابقاً، تحول عن الرياضة بسبب حادث مشئوم خشن المعاملة والحديث، مناكف من الدرجة الأولى؛ وإذا تقصينا أخبار صباه نجده كثير الشغب فى المدرسة. يفضل الفتيات الممتلئات الجسم. أما أبرز حركاته فهى التالية:

- يهتم كثيراً بخواتمه الكبيرة التى يضعها عادة فى الخنصر الأيمن.

- يرتدى قميصاً مفتوح الصدر، صيفاً شتاءً.

- يجلس على الدوام مباعداً بين ساقيه، ولا يسند ظهره إلى الكرسى.

- لا ينظر مطلقاً فى عينى الشخص الذى يوجه إليه الحديث.

- نادراً ما يستعين بيديه على التعبير.

- أثناء استماعه إلى حديثك، ترينه يشد بأصابعه شعيرات صدره: إذا كان يستعمل لذلك يده اليمنى فأنت أمام شخص يحب أن يفرض سلطته الذكورية أما إذا استعمل يده اليسرى فهذا يدل على أنه يريد الإغواء أكثر مما يريد فرض السيطرة.

٣ـ المهوس جنسياً: يقدم نفسه على أنه موسوعة جنسية! معلوماته حول هذا الموضوع لا تنضب.

يتميز عن سائر الرجال بنظرته الخاصة: ينظر دائماً إلى الأسفل، مركزاً نظره على جسم المرأة. وهذه بعض من حركاته المميزة:

- غالباً ما يحضر إبهامه بين السبابة والوسطى.

- مغرم بملامسة صديقته أثناء الحديث.

- ينقل نظره من مكان إلى آخر، بحركة لا تعرف الهدوء.

- ينحنى بجسمه فوق الطاولة ليكون على أقرب مسافة ممكنة من المرأة الجالسة أمامه.

- يتكلم ببطء مشدداً على كل كلمة يقولها ليسحر طريدته.

٤ـ الدون جوان: عندما تستمتع إليه يحدث عن نفسه، يخيل إليك أنه أوقع جميع النساء فى حبائله. جرئ إلى درجة الوقاحة

ولا تؤثر فيه السخرية أو تثنيه عن غروره. فهو يحاول اجتذاب أكبر عدد ممكن من النساء إلى أن تقع واحدة منهن فى شباكه بإرادتها. يحاول اصطياد أى امرأة يصادفها، ولكنه يفشل تسع مرات من كل عشر. يهوى الكلام المتواصل، ويكره الصمت، ولكن حديثه خالٍ من أى مضمون.

٥- المثقف: درجة ذكائه هى التى تحدد قدرتك على تحمله. مزعج مثل حقنة حين يبدأ بالحديث عن الفلسفة والحياة.. إلا إذا نجحت فى إسكاته وتحويل الحديث نحو مسائل جدية.

ما الذى ينقص الأشخاص الذين لا يستطيعون العثور على رفيقه تتجاوب معهم عاطفياً؟ ثمة عمى عاطفى فى أصل هذه الحالة المرضية. فإن هذه المشكلة تدل على حالة شخص عاجز عن التعبير عن مشاعره.

مثال على هذه الحالة هى شخصية Gary يغيظ Gary زوجته Ellen إلى حد الجنون، فبالرغم من ذكائه وجديته ونجاحه المهنى، هو خاوٍ على الصعيد العاطفى وعاجز كلياً عن التعبير عن مشاعره. وقد اعترف للمعالج النفسانى بأنه لا يعرف أدنى شعور بالغضب أو الفرح أو الحزن، ولا أى شعور آخر قوى، أكان سلبياً أو إيجابياً!.. والمصاب بهذه الحالة يجد صعوبة بالغة فى التمييز بين انفعالاته المختلفة وعلاقتها بأحاسيسه الجسدية. يصرح بأنه يشعر بخفقان ودوار أو تعرق، من دون أن يجد أى صلة بين هذه الأعراض وحالة القلق النفسى التى يعيشها، والتى يرفض أصلاً الاعتراف بوجودها. من هنا نفهم لماذا يجد أمثال

هؤلاء الأشخاص صعوبة بالغة فى العثور على صديقة. كذلك نرى معظمهم يطلبون المساعدة من بعض المؤسسات المتخصصة بالتعارف، أو ينتسبون إلى نواد خاصة تؤمن لهم فرصة التعرف على أشخاص من الجنس الآخر، للخروج من عزلتهم العاطفية. ويمكن القول إن هذه الحالة غير نادرة، إذ أن شخصاً من بين كل عشرة أشخاص يعانى من هذا الاضطراب بدرجة أو بأخرى. ومما لا شك فيه أن شروط الحياة فى العواصم الكبرى تفاقم هذه الحالات المرضية التى هى بمجملها تعبير عن الانطواء على الذات، فى مجتمعات بات فيها الانفتاح على الآخرين مهمة أكثر من شاقة. ذلك سيبقى مستقبل الجمعيات التى تعنى بمهمة تعريف النساء بالرجال مزدهرة فى المستقبل المنظور.

٦ـ المنقذ من الضلال: يقدم نفسه منقذاً للنفوس الحائرة، وللفتيات اللواتى تدفعهن الظروف الصعبة إلى الخطيئة. يدعى أنه يقدم المساعدة، خالصة لوجه الله!...غير أن سلوكه سرعان ما يكشف نواياه الخبيثة، إذ ترينه يسارع إلى دعوتك لزيارة شقته الخاصة. شديد التطير «يتشاءم فى بعض الأمور»، ولذلك يفضل اللقاءات المدروسة المدبرة... هذا مع ادعائه بأن الصدفة وحدها هى التى جمعته هذه المرأة أو تلك.

يصغى إلى حديثك، مسنداً مرفقيه إلى الطاولة، مركزاً عينيه على عينيك، للسيطرة عليك دون أن يفتح فمه بكلمة.

٧ـ الفاشل: إنه شخص ترفضه النساء مراراً وتكراراً لكنه لا ييأس ويعود ليحاول ما إن ينسى آخر إخفاق له. هو عادة

الشخص المضحك فى شلة من الأصدقاء. وجوده ضرورى لكسر الجليد، غير أنه كثيراً ما يبادر إلى ذلك فى اللحظة غير المناسبة. فتراه يبادر إلى المزاح حين يتطلب الأمر بعض الجدية. أسلوبه فى إغواء المرأة هو السعى إلى إضحاكها كى تتخلى عن رصانتها ودفاعاتها. مشكلته أنه لا يبلغ مراه، لأن المرأة لا تأخذه أصلاً على محمل الجد.

يكثر من الحركات والإشارات، ثم ينتهى به الأمر إلى إحباط تام حين تعتذر المرأة عن عدم مواعدته.

٨ـ الفنان: بوهيمى، فوضوى، مبدع، ملهم، ومحب للحياة الصاخبة بطبيعة الحال، هذا النمط من الرجال لا يبحث عن امرأة لإغوائها، وإنما يعرض نفسه فى مكانه كتمثال، إلى أن تأتى مجعبة ولهانة فترتمى بين ذراعيه.

لا يستطيع الجلوس بشكل طبيعى فى مقعدة، كما لو أن تصميم الكرسى المتناسق لا يناسب فوضى أفكاره. غالباً ما يحول نظرة عن صديقته الجالسة أمامه، عندما يبدأ بالكلام عن أحلامه.

الإيحاءات الجنسية فى الحركات العفوية

هل تعلمين أن بعض حركاتك العفوية يمكن أن تكون بمثابة رسالة سريعة ذات طابع جنسى؟ ليس المقصود تلك الحركات الشائعة، والمبتذلة أحياناً، وإنما بعض الحركات الدقيقة واللطيفة التى باتت دلالتها الجنسية مجهولة من قبل معظم الناس، والتى نجد آثارها الباقية فى الرقصات الدينية الهندوسية. إنها حركات

أنثوية تصدر عنك بشكل عفوى إزاء شخص يستهويك. فنحن جميعاً، رجالاً ونساءاً، نقوم تلقائياً بحركات أمام شخص يثير إعجابنا. ففى هذه اللحظة ينفعل الجسم بمعزل من الوعى، فتتسع حدقة العين، وتتغير وضعية الساقين، ويرتفع الصدر بطريقة خفية. ألف إشارة وإشارة خفية تصدر عنا لتخبر الطرف الآخر بأن شرارة الإعجاب قد حدثت، قبل أن يدخل الوعى فى مجرى الحدث.

ما هى الحركات العفوية التى تدل على انجذاب جسدى إلى الشخص الآخر؟

الخاتم: عندما تضع المرأة خاتمين فى الإبهام والخنصر من اليد اليمنى فإنها بذلك تكشف عن شخصية مثيرة بطبيعتها تظهر استعداداً قوياً للانطلاق فى مغامرات غير محسوبة. وهى فى أعماقها لا تزال مراهقة ثائرة ضد الأعراف الاجتماعية وإملاءات الأهل. إنها تثور لأتفه سبب، فتبدو غير واعية لما يمكن أن تؤول إليه الأمور. إنها لا تعرف الإخلاص والاستقرار فى علاقتها العاطفية.

أما وجود خاتم فى كل من الإبهامين فينم عن أنها معجبة بمظهرها إلى حد الجنون، ولذلك لا تتردد فى إبرازه، سواء بارتداء الملابس الضيقة أو الفاضحة. تمثل العلاقة الحميمة بالنسبة إليها هاجساً وسواسيا أكثر مما هى شغف عاطفى. فإذا كنت لا تريد المخاطرة، عليك ألا تراهن على علاقة حقيقية معها. إنها صعبة المراس، تهوى صحبة الرجال، متقلبة وطيارة

مثل فراشة، وها أنذا أحذرك منها! ومما يضاعف قناعتك بهذا التشخيص، أن ترى أظافرها طويلة جداً ومطلية بشكل متقن.

الشعر: جدائل الشعر الإفريقية على بشرة بيضاء علامة على ميل شديد إلى الإغواء حتى لو رفضت الاعتراف بذلك.

حين تعقص المرأة شعرها فى أعلى رأسها، فإنها بذلك ترسل إشارة إغوائية ترمز إلى تقديم الجسد بصفة قربان.

إن تسريحة الشعر على هذا النحو من شأنها أن تبرز الصدر، وتمنح الخصر بعض النحافة، مما يظهر الحوض بشكل متناسق ومستدير. إن ارتفاع الجسد، بما فى ذلك شعر الرأس، يوحى دائماً بالاستعداد للحركة والمبادرة، خلافاً للتهدل الذى ينم عن تراجع. وهذه الحركة شديدة الإغواء ولا تخفى على أحد. فإذا استخدمت فى اللحظة المناسبة فإنها ترفع معدل الأدرنالين لدى الرجل بما يكفى لكسر مقاومته.

الساقان: تدلك ساقيها بلا انتباه، بحركة منتظمة ذهاباً وإياباً.

هذه الحركة تتحادث عن نفسها بلا موارية، إلا إذا كان الشخص الآخر يرفض رؤية الشمس فى رائعة النهار.

السبابة: تسند مرفقيها إلى الطاولة، وتضع سبابتيها المجتمعتين على طرف شفتيها بشكل عمودى.

هذه الحركة تؤدى رسالة شديدة الوضوح. إنها تدل على رغبة فى الشخص الجالس أمامها.

التنورة: ترتدى تنورة إلى تحت الركبة، ولكنها مشقوقة شقاً

طويلاً من الأمام.

اللسان: تمد لك لسانها بطريقة غير متوقعة على الإطلاق!.

إنها حركة تهريجية فى الظاهر، ولكنها تعبير يكشف مدى استعداد الطرفين للتوافق والانسجام.

الأنف: يغطى الشخص «رجلاً أو أمرأة» فمه بإصبعيه، السبابة والإبهام من نفس اليد، متقاطعين على شكل حرف «V»، ويحضن أنفه بواسطتهما لبرهة قصيرة.

الأذن: يحادث الرجل امرأة، مسنداً مرفقه إلى الطاولة، جاذباً حلمة أذنه اليمنى أو اليسرى باستمرار.

حركة فعالة جداً حين يراد منها الانطلاق فى مغامرة عاطفية وليس مهنية.

بؤبؤ العين: بإمكان العيون أن تكون عوناً كبيراً لمن يحسن استخدامها. فهى تعبر عن انفعالاتنا ومشاعرنا، وتدخل فى أى عملية اتصال مباشر بين شخصين. والحقيقة أنه ليس من السهل دائماً ترجمة لغة العيون بواسطة الكلمات. فى المقابل، وتعويضاً عن الكلام، يقوم بؤبؤ العين «الحدقة» بوظيفة مدهشة على صعيد التواصل والتعبير عن الانفعالات. لتوضيح هذا الأمر أسوق المقطع التالى من كتاب سحر الجسد لمؤلفه دزموند موريس Desmond Morris.

فى زمن مضى، كان العشاق الإيطاليون يضعون فى عيونهم مادة توسع بؤبؤ العين، فتجعله أكثر جمالاً وسحراً. ولذلك أطلقوا

على النبتة الطبية التى كانوا يستخرجون منها تلك المادة اسم bella donna أى ست الحسن. هناك مثال آخر يقدمه لنا تجار أحجار الجاد الكريمة فى الصين، فى مرحلة ما قبل الثورة الحديثة. إذ كان هؤلاء التجار يضعون على أعينهم نظارات سوداء كى يخفوا إعجابهم «توسع بؤبؤ العين» إزاء حجر رائع يعرضه عليهم أحد البائعين. قبل ذلك كان تجار المجوهرات يراقبون عن كثب بؤبؤ عين الزبون كى يقرروا رفع السعر أو خفضه وفقاً لتوسع أو تضيق بؤؤ عين الزبون. وبهذه الطريقة نفسها أمكن تقدير الانفعالات الجنسية من خلال اختبارات علمية.

يذكر أن بؤبؤ العين، لدى مدمن الكحول أو حشيشة الكيف، يبقى فى حالة تضيق أثناء تعاطى المخدر. كذلك يتضيق بؤبؤ العين لدى الذهانى Psychotique أثناء النوبة فيصبح فى حجم رأس الدبوس. وهذا ما يضفى على نظرة هؤلاء مسحة من الخبل والجنون، ويجعلها تبدو خالية من أى حياة. إن تضيق حدقة العين إلى الحد الأقصى يدل على أن المخيلة لدى هؤلاء قد انعدمت تقريباً. فى المقابل نلاحظ أن النشاط الانفعالى القوى يعبر عن نفسه بتوسع مطرد لحدقة العين.

الخصر: يوحى خصر المرأة بخصر الساعة الرملية الذى ينساب من خلاله الزمن. أما خصر الرجل فغالباً ما يضيع بسبب التكرش. وفى جميع الأحوال يبقى الخصر، لدى المرأة والرجل، منطقة مثيرة بامتياز.

البـرودة: البـرودة الجنسيـة هى أسلوب فـى التعبيـر قبل أن تكون مشكلة جنسية. فالـرجل البارد أو المرأة الباردة همـا قبل أى شئ شخـصـان يفـتقـران إلى الحـرارة الإنسـانيـة، ولا يسـتطيـعـان التعـبيـر عن مشـاعـرهمـا خـوفاً من افـتضـاح شـخـصـيـتهمـا. هذا السلوك يسبب لهما المعاناة والألم أكثر مما يعود عليهما بالنفع. كما يدل على أن تجـربتهمـا فى الحيـاة لم نعلمهمـا الحب، بالمعنى الواسع للكلمـة. أى تعـبيـر عـاطفى يرتبط، فى ذهـنهـمـا، بالجنس. لذلك يتصـرف البارد جنسياً، فى العمق، كمهووس جنسيـاً يلجم انحرافه كى يحافظ على صورته.

الخاتم: تضع الخاتم فى السبابة اليسرى والوسطى اليمنى.

متـعـاليـة وتسـبب للطرف الآخـر إحبـاطاً جنسيـاً. وهى على استـعـداد لإظهـار المزيد من البـرودة والقسـوة إذا مـا اعتـرف لهـا الطرف الآخر ببعض استبهاماته.

التنورة: ترتدى تنورة طويلة حتى العرقوب.

هى لا تفعل ذلك كى تـخفى ربلة سـاقـهـا الكبيـرة «بطة السـاق»، وإنما لتخفى خوفها من الوقوع فى تجرية عاطفية حميمة.

الصدر: تخفى صدرهـا تحت طبقـات ضـاغطة من الثيـاب.

وهى بذلك تعبر عن شعور بعدم الرضى عن شخصيتها الجنسية.

الإبهام: يحتجز الرجل البارد إبهامه الأيسر فى قبضة يده اليمنى.

إنه بهـذه الحـركـة يحـاول أن يمنـع انفـعـالاته مـن الظهـور. أمـا حيـاته الجنسيـة فلم يبق منهـا سـوى صـورة افـتـراضيـة تعـود إلى ماضٍ ضبابى غائم.

الرومنسية الخاتم: وضع الخاتم فى البنصر والإبهام من اليد اليسرى يدل على امرأة رومنسية.

الشعر: لندع جانباً عارضات الأزياء والممثلات ذوات الشعر الطويل الذى غالباً ما يجعلنا نسترسل فى الأحلام. فهذا الشعر الجميل هو من عدة الشغل لدى هؤلاء، حيث الطويل الذى غالباً ما يجعلنا نسترسل فى الأحلام، فهذا الشعر الجميل هو من عدة الشغل لدى هؤلاء، حيث تتقدم ضرورات العمل على الاختيارات الشخصية أما إذا رأينا امرأة ناضجة متقدمة فى السن وتصر على الاحتفاظ بشعر طويل، فهذا يدل على أنها ترفض السن وتصر على الاحتفاظ بشعر طويل، فهذا يدل على أنها ترفض الشيخوخة وتريد الاحتفاظ برومنسيتها مهما كلف الأمر.

الكتف: تمسك المرأة الرومنسية كتفها الأيسر بيدها اليسرى، وتسند رأسها إلى ظهر هذه اليد.

حركة رومنسية ولا أقوى!.. صحيح أنها امرأة رومنسية، إنما تحسب أيضاً للأمور حساباً!.

الوجه: تظهر أذنها اليسرى، وتدع شعرها يخفى عينها اليمنى علامة على رومنسية غير قابلة للشفاء!.

الإغواء غير المباشر والنرجسية:

جسم الإنسان عبارة عن كتلة متحركة باستمرار من البديهى أن تكون هذه الحركة مرتبطة بأسلوب انتقالية من مكان إلى آخر، غير أنها مرتبطة أيضاً وخصوصاً بالأفكار التى تحرك

وعيه وكذلك أن قصة الثوب الذى ترتدينه قد تكون مناسبة لك أو غير مناسبة، كذلك فإن أى حركة تصدر عنك يكون من شأنها أن تحسن صورتك أمام الآخرين أو العكس، وهذه الصورة يصعب إخفاءها!.

يعرف مصور عارضات الأزياء جيداً ما هى القواعد التى تتيح لهم استغلال الجمال الطبيعى لدى المرأة وهم يستخدمون هذه القواعد، ويبالغون فى ذلك لإبراز الميزات الخاصة لدى العارضات، بما يخدم إبراز جمال الثوب المعروض كذلك يحرص الممثلون أو الأشخاص المشهورين على اختيار مظهر أو تعبيرات وجهية يعرفون مدى تأثيرها على الجمهور ومما لا ريب فيه أن حب الجمهور لهذا الفنان أو ذاك تتوقف طبعاً على هذه الحركات وعلى مظهره.

وهكذا يمكن أن يتحول مظهر عادى جداً لافتاً للنظر إذا رغبنا بأن ندخل عليه بعض التعبيرات الحركية المدروسة ثمة حركات عفوية تصدر عن المرأة وتعبر عن شهوانية مكتوبة بسبب التربية المتشددة وهناك حركات أخرى تكشف عن فتنة تحجبها وضعيات جسدية غير ملائمة لذلك فإن بعض الحركات والتعبيرات المكتسبة من شأنها أن تغير تسريحة الشعر أو الماكياج الناعم أو طراز الثياب.

يتوقف اختيارك للحركات التى تحسن صورتك على معيارين فقط: إحساسك الشخصى، ومرآة ذات ثلاث درف «تظهرك فى كل الجوانب» واعملى أن تعلم حركات جديدة ليس بالمهمة

الصعبة، كتعلم لغة أجنبية، بل هو فى غاية السهولة، لنه يتم بالتقليد التمرين فأطفالك لا يقومون سوى بتقليد عفوى لحركاتك، حين يريدون التماهى مع صورة والدتهم التى تمثل فى نظرهم مثالاً يحتذى.

السؤال الرئيسى الذى يطرح نفسه فى هذا المجال هو التالى: هل المطلوب إغواء الطرف الآخر أو اكتساب رضاه وإعجابه؟ فالشخص رجلاً أو امرأة الذى يسعى فى إرضاء الطرف الآخر ليس بالضرورة شخصا مغوياً إنه يستخدم الآخر مرآة يرى فيها نفسه ويحاول من خلالها أن يطمئن إلى قدراته الإغوائية، من دون الانتقال بالضرورة إلى الفعل ومن هنا رأيت أن أميز بين نوعين من الإغواء: الإغواء غير المباشرة والإغواء الصريح.

الخاتم: حيث تضع المرأة خاتمين فى يدها اليسرى، واحد فى النصر وآخر فى الوسطى، فهذا يكشف عن شخصية مفرطة النرجسية! إنها تقول لك: حدثنى عن مظهرى !.... ليس هناك ما يشد اهتمامى سوى هذا الموضوع هى تشعر بحاجة إلى من يتغنى بجمالها، كى تفتح له أباب جنتها السرية ولكن الأمور لا تسير بالسهولة المتوقعة فهى تحتفظ بالمفتاح لنفسها، ولا يمكن أن تتوقع منها أكثر مما تتوقعه من نشرة الأحوال الجوية فهى متقلبة المزاج تماماً كأحوال الطقس، هذه الطريقة فى وضع الخواتم، شائعة جداً بين بنات هذا النمط.

القداحة: إذا أردت أن تشعل سيجارة صديقتك الجيدة، فأحرص على أن تكون الشعلة فى اتجاهك أنت، والإبهام فى

اتجاهها هى:

إنها طريقة جيدة لتسليط الضوء على نفسك، ولإرضاء نرجسيتك!

الشعر: تلاحظ أن صديقتك تلقى، بشكل دائم، خصلات شعرها إلى الوراء وتحشرها خلف أذنيها.

اعلم أن الإحساس بالحاجة إلى إظهار الأذنين إنما هو تعبير غير واع عن الإحساس بالحاجة إلى إبراز أفضل صورة للوجه بهذه الحركة تحاول المرأة رفع معنوياتها، بتحرير إطار الوجه أى الأذنين والغاية من ذلك ليست إغواءك، بل إرضاء نفسها باعتبار أنك أصلاً فى الجيب.

تلاحظين أن صديقك يسرح شعره بأصابعه طوال الوقت.

إنه شخص نرجسى يريد تحسين صورت أمام الناس ورفع معنوياته وعلى أى حال، فإن هذه الحركة المتكررة تنم عن عدم ثقة بالنفس.

الأهداف الرموش: هى موضع النرجسية الأولى لدى الطفل الذى لا يكف عن سماع آيات الإعجاب بطول أهدابه، والذى سيغدر شخصاً راشداً شديد الاهتمام بصورته فى نظر الناس.

ترفع سبابتها برشاقة إلى عينها لتسوى انحناء أجفانها!.

إنها شديدة الاهتمام بصورتها التى تعرضها على الجميع.

المشية: إذا كانت حبيبة قلبك كثيراً ما تنظر إلى حذائها وهى تسير إلى جانبك، فهذا يعنى أنك اخترت ورقة يانصيب

خاسرة! إنها نرجسية من رأسها حتى أخمص قدميها تم مشيتها عن مزاج أنانى وميل على عيش الحياة لأجل نفسها!.

الأسنان: ترين صديقتك، وهو يحدثكن يقوم من وقت إلى آخر بتنظيف ما بين أسنانه بواسطة ظهر خنصره!

حركة عفوية نموذجى لشخصية نرجسية ما عليك سوى إبداء إعجابك بجمال أسنانه حتى يقع فى حبك.

الأصابع: تسند ذقنها إلى أصابعها المشبوكة، بحث يشكل المعصمان زاوية قائمة مع الساعدين.

تعبر هذه الوضعية من كلاسيكيات الحرات الإغوائية وهى ترمى إلى إظهار الوجه كما فى صورة فوتوغرافية غالباً ما تنم هذه الوضعية عن شخصية امرأة شديدة الاهتمام بصورة وجهها، أو شديدة التركيز على صورتها الاجتماعية، وتشعر بحاجة إلى إثارة إعجاب محدثها ويلاحظ أن الممثلات السينمائيات يفضلن هذه الوضعية أمام المصورين.

منديل الرقبة «فولارد» تعقد منديل رقبتها فى عقيصة شعرها «شنيون» أو فى الجديلة الخلفية، بحيث تتدلى أطرافه فوق كتفيها.

سلوك نرجسى لامرأة مغناج أكثر من العادة.

الوركان: تسند يديها إلى وركيها:

إنها تدفع بحصرها إلى الأمام وهذا يدل على نرجسية مقترنة بالرغبة فى فرض نفسها على الطرف الآخر.

رجل يحادث امرأة، واقفاً، وواضعاً يده على وركه:

حركة نموذجية لشخص نرجسى يكثر منها بعض مشاهير الممثلين لأنها تبرز جال القوام.

ترتدى تنورة قصيرة وضيقة عند الوركين ترفعها قليلاً بحركة آلية حين تجلس لتحادثك.

تقول لك بهذه الوضعية: «حدثنى عن نفسك ! لا يهمنى شئ آخر!» لا ينبغى أن تثق بها إلا بعد التجربة 'إنها مدعية صبيانية، مكتفية بذاتها، أنانية، ويهمها بالدرجة الولى أن تعجب الآخر لا أن تغويه وهذه طريقة إغواء غير مباشرة من الطراز الرفيع!.

التنورة: ترتدى تنورة ضيقة تجبرها على أن تسير بخطوات متقاربة:

إنها امرأة يهمها أن تجذب الأنظار لكنها تكتفى بزوجها.

النظارتان: تعلق نظارتاها بفتحة قميصها

يمكن القول إنها تريد جذب الانتباه إلى هذه المنطقة.

ترفع النظارة الشمسية فوق شعرها، على الشكل إكليل أو تاج.

إنها طريقة شائعة، غايتها تجميل الوجه لذلك ننصحها بالتأكيد من متانة ذارعى النظارة قبل شرائها!.

الذقن: يسند الشخص «رجلاً أو امرأة» مرفقة إلى الطاولة، واضعاً ذقنه فى راحة يده اليمنى، طاوياً الأصابع بعض الشئ.

وضيعة نرجسية من شأنها إبراز الوجه.

هى حركات إغواء غير مباشر

الأنف: إن الأشخاص الذين لم تنصفهم الطبيعة كثيراً من الناحية الجمالية يلامسون أنفهم ويعبثون به كثيراً، وبوسعكم أن تلاحظا بسهولة أن الأشخاص الذين يتحلون بأنف متناسق جداً مع الوجه لا يهتمون كثيراً بملامسته وفركه، خلافاً للذين لا يتحلون بهذه الميزة فى المقابل نلاحظ أن من يحمل أنفاً أفطس غالباً ما يقرصه بالإبهام والسبابة، بينهما يقوم ذو الأنف المستدق الرأس أو الطويل بضغطه إلى الخلف أخيراً ثمة أشخاص يتميزون بنرجسية فاضحة، فتراهم فى لحظات الشرود الذهنى يرفعون سبابتهم بلا انتباه ويضعونها بطرقة أو بأخرى على أنفهم.

الجيب: يدس الشخص يديه فى جيبه الخلفيين:

من حسنات هذه الوضعية أنها تساعد على إبراز الصدر دلى الرجل والمرأة على السواء والمهم أنها وضعية ممتازة لمقاومة هبوط الثديين.

الصدر: ترفع رأسها وتشد كنزتها إلى الأسفل عدة مرات كى تتباهى بصدرها.

مع ذلك عليك ألا تتسرع فى الحكم إذا أن هذه الحركة غالباً ما يقوم بها نساء يعانين من هبوط الصدر.

ترتدى على الدوام ثياباً تكشف الرقبة والكتفين، حتى أثناء الشتاء:

يركز بعض النساء اهتمامه وعنايته فى هذه المنطقة على

حساب الأخرى لماذا؟ لعل ذلك راجع إلى ضعف الرغبة الجنسية لديهن، فيحاولن الإيحاء بعكس واقع الحال.

الإغواء المباشر:

الإغواء لا يعنى أن من يمارسه يحب الآخر، وإنما هو يحب نفسه من خلال الآخر.

أقسم لم أن شاب مثالى، خال من أى عيب! تقول إحداهن لصديقتها ثم تندفع بكل الحماسة والاقتناع فى تعداد مواهب هذا الرجل المثالى نظوة مغناطيسية آسرة، وجه مشع، جسد ممشوق، وابتسامة دافئة.شعره الغزير يحاكى حقل قمح ذهبى، مشيته المتمايلة تدوخ المعجبات يرتدى ثياباً أنيقة لديه كل المواصفات المطلوبة ولكنه مع ذلك.

هنا تقطعها صديقتها بقلق: لا تخبرينى أنه شاذ.

كلا! مطلقاً!. أردت فقط أن أقول بأنه، للأسف، يتحدث بنبرة عالية، ولا ينظر إلى محدثه، بل ينشغل طوال الوقت فى تفقد هندامه!.

إنها حرجة دفاعية تنم عن شخصية قلقة فهذا الرجل الذى يبدو حبيباً مثالياً فى نظر تلك المرأة، إنما هو فى الواقع مغو بشكل غير مباشر غير متصالح مع نفسه ولا مع الطرف الآخر فنظريته الآسرة لا تأسر إلا النساء اللواتى لا يعرفنه، كما أنها تعكس النور ولا تشع نوراً من تلقاء ذاتها أما أسنانه المنتظمة، مثل جنود صغار فى صفوف متراصة، فقد حصل عليها بعد معاناة

طويلة مع آلة تقويم الأسنان مثل هذا الرجل المثالى يصنع عادة فى معهد مختص بتغيير المظهر وتأثيراه الصاعق يجعل العيون تلمع فى البداية لكن ابتسامة الإعجاب له لا تلبث أن تلاشى.

المسألة الأساسية فى هذا الموضوع هى ضرورى التمييز بين من يريدون إثارة إجاء الآخرين بهم وبين من يسعون إلى إغواء الآخرين، فالشخص رجلاً أو امرأة الذى يسعى إلى اكتساب إيجاب الآخرين ليس بالضرورى شخصاً مغوياً فهو يستخدم الطرف الآخر مرآة يردى الاطمئنان من خلالها إلى درجة جاذبيته من دون أن ينتقل إلى الفعل إنه نموذج الإغواء غير المباشر الذى يركز اهتمامه على ذاته مقابل الإغواء المباشر الذى يركز اهتمامه على الآخر ويسعى إلى استمالته.

الحقيقة أن الرجل يفضل أن يغوى والواقع أن الظهور والكبرياء والادعاء لدى الرجل ليست من الصفات المحببة إلى قلب المرأة إلا أن افتخار الرجل المفرط بنفسه ليس أسطورة غير حقيقية ففى الجنوب الغربى من أوروبا يعيش عصفور صغير، أسود الريش أبين الذيل، لا يتجاوز وزنه الأربعين غراماً مع ذلك ينقل هذا الطائر الصغير، خلال موسم التزاوج، ما يصل إلى عشرة كيلو غرامات من الحجارة، ليبنى عشاً يجذب به اهتمام عصفورة يريد إغواءها وقد استرعى هذا النموذج انتباه بعض علماء النفس الأمريكيين ليضعوا اختبار يدعى «The mach scale» لقياس درج تلاعب الأشخاص بعواطف بعضهم البعض، وقد تبين لهؤلاء العلماء أن الرجال أكثر خداعاً ومكراً من النساء،

خلافاً للاعتقاد الشعبى السائد.

الخاتم: يتجلى الاستعداد للدخول فى علاقة عاطفية، بشكل دائم، فى أصابع الحبوب البريئة الحديث عن الخاتم إنما هو حديث عن الإغواء! فالخاتم على غرار المجوهرات الأخرى، ليس إلا وسيلة لإبراز قيمة اليدين لدى المرأة، كما يمثل إشارة صريحة وإن غير واعية، إلا استعدادها العاطفى و/ أو الجنسى.

يرمز البنصر الأيسر، المحاذى للوسطى، إلى العاطفة والارتباط العاطفى لذلك من الطبيعى أن نرى امرأة شابة تضع فى بنصرها الأيسر خاتماً سبيهاً بخاتم الزواج وإن كانت ما تزال عازبة.

هذا الإشارة الرسالة تغدو أشد وضوحاً إذا ما تخمت المرأة فى البنصر الأيسر لماذا؟ ببساطة، لن هذا الإصبع الأيمن يضيف إلى الإشارة الدالة على الرغبة العاطفية إشارة أخرى تدل على الإرادة والتصميم المثابرة لتحقيق تلك الرغبة.

إن وجود خاتم فى كلا البنصرين يقول بوضوح: أريد أن أحب، وأريد أن أكون محبوبة إن قلبى مفتوح للحب، وإن بدأ مشغولاً فى الظاهر! وهذا يعنى أيضاً أن من يشغل قلبها إنما هو شريط عابر لا يرضيها تماماً.

أما وضع خاتمين فى الخنصر السبابة الأيسرين معاً فينم عن شخصية إغوائية بامتياز! إنها امرأة لعوب، فاتنة تهوى العبث بأعصاب الرجل قبل أن تقرر إقامة علاقة حب معه.

الفم: تزم شفتيها وترسم عليهما دائرة بواسطة السبابة، كما

لو أنها تضع أحمر الشفاة:

إنها حركة أنثوية بامتياز وهذه المرأة تحاول خداعك، فيما هى واقعة تشعر بارتباك فى مواجهتك أو من مجرد وجودك أمامها زم الشفتين حركة نموذجية لدى الأشخاص الذين يميلون إلى التعبير من طرف شفاههم إذ يبدون كما لو أنهم يقبلون عن بعد الشخص الذى يحدثونه.

حركة الذارعين: تلوى ساعديها لكى تتمكن من شبك أصابعها من الخلف، بحيث يكون ظهر اليد إلى ظهر اليد الأخرى. إنها وضعية غير مريحة، ولكنها شديدة الإيحاء! فهذه الحركة تعبر عن رغبة فى إقامة علاقة عاطفية حميمة.

تشبك ذارعيها أمام صدورها، وتمسك كتفيها بيدها، كما لو أنها فوجئت بمن ينظر إليها وهى نصف عارية، فغطت صدرها بيدها احتشاماً إنها دعوة غير مواربة إلى الرجل الذى يجلس قبالتها.

حركة المداعبة: لا تكف عن مداعبة وجهها أو ذراعيها أثناء الحديث مع صديقاتها دون أ، تنسى مراقبة الرجل أو الرجال الحاضرين فى المكان إنها حركة شائعة جداً ونادراً ما نعيره انتباهنا فهى نداء حقيقى وعاجل إلى شريك غير متنبه وهى أيضاً دعوة قوية إلا الدخول فى علاقة عاطفية بين شخصين تعرفا إلى بعضهما البعض منذ.

الحذاء إن انتعال المرأة حذاء ذا كعب عال مستدق من شأنه

أن يغير إيقاع مشيتها المعتادة، ويزيد من تمايل رد فيها أثناء المشى لا شك فى أن الغاية من ذلك هى الإغواء، وإن كانت الحركة مبتزلة بعض الشئ.

.. الشعر: تطلق تسريحة شعر المرأة إشارة إغواء قوية، وتدل فى الوقت عينه بدقة على الحالة الذهنية والنفسية التى تعيشها فى مجرى حياتها اليومية كذلك يقال عن لمعان الشعر ومظهره العام ويمكن القول، بوجه عام إن تسريحة الشعر التى تعتمدها المرأة تنم عما يدور فى رأسها، وتعكس مشاعرها رغماً عنها لذلك عليك الانتباه إلى طور شعرك، كما عليك الحذر من بعض القصات الرائجة «على الموضة» التى يقترحها عليك مزين الشعر ففى بعض الأحيان يتصرف مزين الشعر انطلاقاً من شعور غامض بالغيرة من شعر جميل وأحياناً يفرض عليك تسريحة أو مظهراً لا يعكس شخصيتك الفعلية.

ترفع يدها إلى شعرها، فترتفع ذراع وصدرها قليلاً:

هذه الحركة قديمة قدم العالم وهى حركة تعتمدها معظم العارضات أثناء التصوير لإبراز مفاتنهن وهذه الحركة لا تخطئ الهدف أبداً عندما تستغل للفت نظر رجل.

شعر متوسط الطول يبلغ الكتفين أو ينحدر عنهما قليلاً:

إذا كنت قد اخترت هذه القصة عن عمد، فلعل ذلك يعنى أنك تعيشين مرحلة مراجعة ذاتية وإعادة نظر فى أمور حياتك.

لكن أكثر ما يلفت النظر فى هذه الحالة هو ستارة الشعر

المتدلية التى تغطى وجهك والتى تحاولين طوال الوقت إزاحتها عن عينيك بحركة من رأسك أو يدك.

تعتبر هذه الحركة مغرية سواء كنت تقصدين ذلك أم لا فالشعر المتدلى على الوجه لا يحجب العينين بمقدار ما يبرز النظرة الساحرة لامرأة تهو الإغراء، ويزيد فى الإغواء إرجاع الخصلات الجانبية خلف الأذنين، مما يبرز جمال ملامح الوجه.

تحرك رأسهاً بقوة لترد إلى الخلف برقة متناهية خصلة من شعرها الطويل.

المرأة التى تصر على الاحتفاظ بشعر طويل، بالرغم من تجاوزها مرحلة الشباب، إنما تنتمى إلى فئة اللواتى يرفضن الشيخوخة ويبذلن ما فى وسعهن من وقت ومال للحفاظ على صور الشباب الدائم وساء كان هذا الموقف صادراً عن إدارة، ذاتية أو مفروضاً بحكم ظروف العمل والمهنة، فنحن أمام امرأة مغوية تستخدم جمالها لبلوغ غاياتها.

غمزة العين: حيث يغمز الرجل بالعين فهذا يعنى أنه ما زال مشدوداً إلى المراهقة وإلى المواقف الاعتراضية الرفضية، بحيث تطغى عواطفه على عقله إنها حركة فتوة تدل على شخص كان وسيبقى مراهقاً طوال حياته يهوى مطاردة النساء وهو يحاول أن يتقن فن الإغواء لأنه لا يملك الجاذبية الفطرية.

العنق: إذا رأيت صديقتك تمسك عنقها بيدها اليسرى، فأعلم أنها مشوشة التفكير، وتتجادبها رغبات متناقضة، قد تكون أنت هدفها.

أما إذا أسند الرجل مرفقة إلى الطوالة، وأمسك قفاً رقبته بيده اليمنى أو اليسرى، فهذا يدل على أنه قد لجأ بتفكيره إلا الحلم «وهو ملاذه» ليعالج إحساساً طارئاً بالتعب.

إن إمساك الرجل بقفا رقبته فى سياق عملية إغواء، يرمز إلى رغبته فى تطويق عنق المرأة التى يسعى إلى إغوائها، حاولاً استباق النتيجة بهذه الحركة.

يرفع محدثك ذراعيه فى الهواء، ثم يطوى ساعديه إلى الخلف واضعاً كيفية خلف رقبته.

إنها وضعى الفراشة التى تطير من زهرة إلى زهرة دون أن تستقر فى مكان معين أما إذا رأيت امرأة تجلس قبالتك فى مكان عام وتكرر هذه الحركة، فإنها بذلك تدعوك إلى مغامرة عاطفية عابرة.

المشية: امرأة شابة تجعلك تحلم وهى تسير أمامك، وتتمايل بشكل لاقت: إنها حركة كاريكاتورية بطبيعة الحال وهذه المرأة من الصنف الذى يتوهم أنه لا يقاوم ولا يمكن الاستغناء عنه، فتعيش لأجل أوهامها هذه ومن خلالها وفيها.

الكتفان: الفتاة التى تعجبك كثيراً ما ترتفع يدها لتحك كتفها الأيمن أو الأيسر.

فى سياق جلسة إغواء ترسل هذه الحركة رسالة قوية فيها دعوة إلى التقرب.

الوركان: وضع اليدين على الوركين إشارة تدل على العدوانية

والتحدى، كما يمكن أن تدل على عدم الصبر أو حتى الغضب هذه الدلالات صحيحة تماماً فى مواقف الحياة اليومية العادية، ولكن ليس فى إطار موضوع الإغراء.... ردفاً المرأة فى عملية الإغواء هما مثل المطر بالنسبة للتربة لذلك فإن ردفى الراقصة الشرقية لا يقلان أهمية عن بطنها وصدرها أما راقصة الفلامنكو الإسبانية فنراها تبرز حركة ردفيها بواسطة منديل ذى أهداب تلفه حولهما وهذه الوظيفة الإغوائية نفسها تؤديها الكنزة التى تعقدها الفتاة المراهقة حول وركيها ولطالما استعملت النساء، فى مختلف العصور، المشدات أو الصدارى المبطنة لإبراز استدارة الوركين أو الصدر ولهذا أيضاً يفضل الجميع الخصر التحيل لدى النساء وقد بلغ هذا الميل ذروته فى بداية القرن الماضى، ما عرف بموضة خصر النحلة حيث كان بعض النساء يعمدن إلى إجراء عمليات جراحية لكسر أو نزع أضلاعهن السفلية لزيادة نحول صورهن.

إن وضع المرأة يديها علة وركيها يدل بوجه عام على نفاد الصبر والانزعاج الشديد وهو ما نلاحظة فى كثير من المواقف التى تستدعى مثل هذه الأحاسيس.

التنورة: ترتدى تنورة متوسطة الطول: مشقوقة على الجانب: لا تنخدع بهذا للباس! فهى متحرر بلباسها فقط وهذه الفتحة ترضى غرورها لأنها تعلم أنها تغريك.

ترتدى تنورة متوسطة الطول، مشقوقة من الخلف:

إنها من النوع الذى يغرق فى التخيلات الجريئة ولكنها

ليست بالضرورة سهلة المنال كما لو كان شق التنورة من الأمام.

النظارتان: تثبت نظارتيها على أنفها بحركة رشيقة من سبابتها: أنا أحب المطاردة! هذا هو معنى تلك الحركة التى قامت بها تلك المرأة الجميلة التى تلاحقها بنظراتك إنها تختبئ وراء نظارتيها لئلا تظهر مشاعرها.

تنزل نظارتها الشمسية بإصبعها كى تنظر من فوق العدستين:

هذه الحركة تم عن أكثر من الإغواء إنها تدل على اهتمام المرأة المتزايد بالشخص الذى تحدثه.

تراها تعضعض ساعدى نظارتها:

أنت هنا أمام امرأة تهوى المواقف غير المألوفة أحط نفسك بهالة من الغموض، وسرعان ما تحظى باهتمامها وإعجابها.

تضع نظارتيها الشمسيتين مفرشختين فوق رأسها:

ربما ستقول لك بأنه تضعهما هكذا لأنها لا تملك جيبين جواب منطقى، ولكنه غير صيحى دائماً! فكلما كانت الزجاجتان كبيرتين، كلما أمكن استخدام النظارة كعصابة رأس تنمح الوجه بعد إغوائها إضافياً وهذا ما ينبغى أن يتنبه إليه صانعوا النظارات الطبية. فالنظارات الشمسية يمكن أن تكون أداة إغراء أيضاً.

اليد: تضع يدها فى يدك بتكاسل واستسلام، كما لو أنها تقدمها للتقبيل.

إن نوعية السلام باليد تعطيك فكرة مسبقة عن شكوى أو

عتبا تريد أن تواجهك بها كلامياً وهذا السلام يجعلك تعلم أن كنت قد نلت حظوة لديها أم لا.

حركات التصنع والكذب: تجلس مع صديقتك فى مكان مقفل أى ليس فيه تيار هواء، فتلاحظ أنها تشعل قداحتها وتغطى الشعلة بحركة آلية من يدها الأخرى.

هذه الحركة تنم عن مزاج متصنع، ولابد أن تكون قد استشعرت ذلك من قبل فهذه المرأة من النوع الكاذب أو الذى يعد ولا يفى بوعوده وإذا كانت وعودها لك جسدية فالأفضل ألا تشيد قصوراً فى الهواء.

غالباً ما تراها تغلق قبضة يدها، مخفية الإبهام داخلها:

هذا يدل على أنها تتكتم دائما على ما تفكر فيه ولا تتى شيئاً مما تقوله أما وعودها فهى نجرد كلام تكون جالسة أمامك، فترتفع ذراعيها فوق رأسها مباعدة ما بينهما، بحركة لا مبالية.

حركة تنم عن مزاج متقلب خاضع للنزوات إنها جميلة كذابة، وهى حتى لو قالت لك الحقيقة تقولها بطريقة مواربة يصعب معها تصديقها.

تحك زاوية إبطها:

إنها حذرة من تطميناتك: كما من الوعود التى استدرجتها منك هذا إذا لم تبالغ فى هذه الحركة أما إذا كان من عادتها أن تكررها بكثرة، فأنت أمام امرأة شديدة التحلل من وعودها وارتباطاتها فكيف يمكنها أن تثق بكلام الآخر إذا كانت هى

نفسها غير متقيدة بكلامها؟

تحبس بنصرها الأيسر فى يدها اليمنى:

إنها من النوع الذى يغير لونه بحسب المواقف، وهى مفرطة الحساسية تجاه أقل مزحه كلامية كن على حذر من إغضابها بلا فائدة، فهى لا نملك حس الدعابة والمرح وللتذكير فقط: يرمز البنصر الأيسر فى المشاعر والارتباط.

تعضعض مفصل أحج إبهاميها:

هى تعتقد بأنك قادر على تغيير موقعك أو موقفك بحسب الظروف وهى بهذه الحركة تقول لك: إن لديها الاستعداد نفسه.

تسند يدها إلى دعامة ما «طاولة أو ذارع الكرسى» فترى طرف إبهاما يكاد يلامس طرف السبابة، بحيث يشكلان دائرة مغلقة.

تدل هذه الحركة على أن صديقتك المحبوبة ستكون شديدة التطلب على الصعيد الجسدى بحيث يستحيل إرضاؤها.

تسند مرفقها إلى الطاولة، وتضغط بسباتها والوسطى على شفتيها، كما لو أنها تدخن سيجارة وهمية.

حركة قبلة عن بعد لا تحمل بالضرورة مضموناً عاطفياً للذى ترسلها له بل تعنى أنها لم تعد تحسب لك حساباً ولعلها تسأل نفسها كيف وقعت فى حب شخص قاشل مثلك.

القدم: لقد اعتدنا أن نهمل وننسى أقدامنا حتى أننا ما عدنا نعى أن باطن القدم مساحة صغيرة يستند إليها الحسم أثناء

الوقوف أو السير هذه المساحة الصغيرة ولو مضروبة باثنين، تؤمن لكتلة الجسم الكبيرة توازناً مدهشاً فالرجل الذى ينتعل حذاء بقياس ٤٢ إنما يقف على مساحة ٤٦٨سم٢ من جسمه تحمل ٧٠ كلغ بطول ١,٧٠م كمعدل وسطى إذا علمنا ذلك لا يعود مثيراً للعجب أن نلاحظ وجود ارتباط بين باطن القدم وسائر أعضاء الجسم، بحسب علم الرفلكسولوجيا Reflexology.

على أى حال، إذا رأيت صديقتك تراقبك بطريقة خفية وهى تدلك مشط قدمها، فهذا يعنى أنك تحتل مركزاً ثابتاً لديها.

ثمة حركة كلاسيكية أخرى، مهمة جداً فى أسلوب الإغواء الخفى وتتمثل هذه الحركة بأن تقف المرأة بحيث تشكل قدماها زاوية قائمة على الأرض وبحيث يتجه كعب إحدى القدمين نحو قبضة أخمص القدم الأخرى.

مهما كان رأيك، فإن هذه الحركة البارعة إنها هى رسالة إليك، ترسله تلك المرأة لتعبر عن استعدادها للدخول فى علاقة عاطفية، حتى لو كانت بصحبة رجل آخر.

الصدر: يعتبر الصدر منطقة مثيرة لدى المرأة والرجل على السواء إن إبراز جمال الصادر بشكل جيد من شأنه أن يصرف النظر عن بعض عيوب الوجه وعلى الصعيد المهنى، تلقى المرأة ذات الصدر الجميل فرصاً أكبر بالحصول على الوظيفية، أياً كان العمل الذى تزاوله وما من رجل فى الأرض يمكنه التغاضى عن الإشارات الإغوائية التى يرسلها صدر عامر.

تجلس محدثتك أمامك، ثم تراها من وقت إلى آخر تمرر أطراف أصابعها ما بين نهديها.

المرآة ليست كالرجل والصدر لا يوحى بالأشياء نفسها للجنسين هذا يعنى أنك حزت على ثقتها، وأنها أخذت تفكر بالخطوة الملموسة التالية.

غالباً ما تتحدر أطراف أناملها الرشيقة إلى ما بين نهديها:

يميل معظم النساء المثيرات إلى التعامل مع ما يدور فى خيالهن وكأنه حقيقة واقعة إذا كنت رجلاً حالماً فلن يفوتك مثل هذا النداء، ولكن اعلم أن رفيقتك الجديدة نجمة حقيقية فى فن الإغواء الذى لا يفضى إلى شئ وإذا نجحت فى جذبك فعليك التنبه إلى أنك أمام امرأة متصنعة من طراز رفيع، ومتقلبة مثل الطقس إنها تذهب إلى حيث تقودها أوهاما وليس إلى ما ترغب أنت فيه.

أمام نظراتك الشره، تحاول إبراز صدرها المكشوف، بسخاء، وذلك بأن تشبك ذراعيها تحت الصدر.

كثيراً ما تلجأ النساء المغويات الفخورات بصدورهن العامرة، إلى مثل هذه الوضعية المثيرة ولكن حذراً اللمس.

النظرة: التى تزداد حرارة شيئاً فشيئاً! تسند مرفقيها إلى الطاولة، وتضع بلطف راحة يدها اليمنى على ظهر يدها اليسرى المفتوحة، فيما هى تنظر إليك نظرة جانبية.

معنى هذه الحركة، فى هذا السياق الإغوائى الخاص، هو

التالى: «أعرف تماماً ماذا أريد؟».

فى سياق آخر، ترى المرأة العاشقة تأكل صديقها بنظراته، بينما يشعر ها الأخير بالحرج فيحاول مدارة حرجه بمزيد من الكلام الطويل الواقع أننا جميعاً نهرب من مواجهة الشخص الذى يحدثنا عيناً بعين هذا الموقف الانعكاسى اللاإرادى واسع الانتشار، وهو يؤكد على قدرة النظرة الفاتنة وقوة تأثيرها إن العين مفتاح النفس أو بابها، وتعكس مشاعرنا الداخلية وهى بذلك تمنحنا قدرة فائقة على التأثير إذا أحسنا استخدامها.

يوجه نظرته إلى وسط وجهك أثناء الحديث:

عادة ما يوجه الممثل الناجح نظرته إلى وجه محدثه، مركزاً على مستوى الفم وليس على العينين بهذه الطريقة يخفض جفنية قليلاً. مانحاً تأثيراً سينمائياً مميزاً وقدرة مغناطيسية جاذبة.

الضحكة: يضحك محدثك خفية مغطياً فمه بيده:

ثمة أنواع من الضحك ومن حركات الوجه تستخدم عادة فى سياق المغازلة فإذا ظهرت فى سياق اجتماعى عادى، غالباً ما نرى المرء يرفع يده بصورة عفوية ليغطى بها فمه، لن تعبير فمه ليس لائقاً أو مناسباً للمكان أو المجتمع الذى هو فيه.

الابتسامة: لا جدال فى أن للأسنان دوراً أساسياً فى الابتسامة، مع ذلك قلما يهتم الناس فعلياً بهذا الأمر إذ يبدو، مثلاً أن ٢٠٪ من الفرنسيين لا ينظفون أسنانهم مطلقاً أما الباقون فيستهلكون بمعدل فرشاة أسنان واحدة وثلاثة أنابيب من

المعـجـون فى السنـة، للفـرد الواحـد هذه الإحـصـائيـة تؤكـدها الجمعية الفرنسية لأطباء الأسنان، كما تؤكد أن المواطن البلجيكى والبـرتغالى لا يستـهلك سوى نصف فرشـاة فى السنة، كـمعـدل وسطى وهـذا مـا يبـرهن على مـا ذهبنا إليـه من أن الناس قلمـا يهتمون بهذه الناحية الحساسة والوقع أن بعض حـركات الإغـواء تحـتـاج إلـى دور الأسنـان، وبديهـى القـول إن من يـريد ممارسـة الإغواء لا يستغنى عن الابتسام.

الرأس: يميل برأسه إلى اليسار:

يلاحظ أن الأطفـال غـالبـاً مـا يسـتـخـدمـون هذه الحـركـة الرمـزيـة للتقـرب من الكبـار وجـذب الاهتمـام وهـى حـركة تعـادل حـركة خـفض الأذنين التى يقـوم بهـا الكلب للتقـرب من صـاحـبه ونيل رضـاه وقـد علمنـا أن حـركـة الرأس إلى اليسـار إنمـا تأتمر بـالشق الأيمن م الدمـاغ الـذى ينطوى على مـراكـز التـخـيل والحسـاسية وهذه الحركة غالبـاً ما تترافق مع استرخاء فى معالم الوجـه، وحتى مع ابتـسـامـة خفـيـة لذلك يمكن اعـتـبـارها حـركة إغوائية خفية.

الوجه: ثمة حركات مخصوصة من شأنها أن تغير، جزئياً أو كلياً المظهر العـام للجسم إنها حـركات جمالية لا يجوز لأى امـرأة أن تجهلها فهى تفعل فعل مـاكياج طبيعى، محولة بعض العيوب البسيطة إلى حسنات، وحاجبة بعض التفاصيل غير المتناسقة فى الوجه من ذلك أسلوب توجيه النظرة استخدام الأصابع والساقين بشكل يخدم النـاحية الجمالية، اعتماد وضعيات مـلائمة للجسم

أو الصـدر، اخـتـيـار البـروفـيل الملائم... الخ. بعض الحـركـات البسيطة كافية لإحداث تغيير كامل لصورتك والظهور بمظهر جديد بكلفة تكاد تكون مجانية.

تسند مـرفـقـهـا إلى الطاولة، وتجـعـل ذقنهـا يـرتاح على ظهـر أصابعهـا، بحيث تكون اليد نصف مقبوضة هذه الحـركة مخصصة للأشخاص الذين ينوون إغواء شخص معنى، وبهدف الإغواء فحسب.

ماذا لو رأيت المرأة تسند ذقنها وخدما إلى باطن كفها؟

يمكن لهذه الحركة أن تدل، فى الأحوال العادية، على التعب والإرهاق بيد أن دلالة الحركة تتغير تبعاً للسياق الذى تحدث فيه ففى مواجهة رجل، يمكن لهذه الحـركة أن تعنى حالة من الحـرد تواجـه بها المرأة العـاشـقـة صـديقهـا وهذه الحـركـة تقلد بصـورة عفـوية احتكاك خـدها بخـد الرجل الذى يعـجـبـهـا إلـى ذلك فإن اتخاذ اليد اليمنى قاعدة لإسناد الخد فى مثل هذه الوضعية يدل على وجـود بعض التحـفظ والحسـابات لى المرأة، بينما يدل اتـخاذ اليد اليسرى على وضعية أكثر رومنسية وعاطفية.

عندما تسـنـد مـرافقـهـا إلى الطاولة، وتسـنـد خـدهـا إلى ظهـر أصابع اليد اليسرى، وترفع سبابتها نحو الصدغ، فهذا يعنى أنها تدعوك إلى تشغيل حاستك السادسة لتعرف ما ينبغى عليك فعله كخطوة تالية:

تسـنـد مـرفـقـهـا إلى الطـاولة، وتسـنـد ذقنهـا إلى راحـة يدهـا اليمنى فيما تطوى أصابعها نحو أسفل الخد.

إنها وضعية كلاسيكية من قبل امرأة واثقة من نفسها، ومنفحة على دعونك إياها إلى علاقة عاطفية.... فماذا تنتظر لتنقل إلى الأمور الجدية؟.

وضعية زهرة اللوتس: أصابع اليدين منفرجة تمثل الأوراق التى تحض جانبى الوجه، فتبرزه كحلية فى علبة مخملية.

هذه الوضعية هى بمثابة دعوة صريحة وواضحة بإمكانك أن تتأمل جمال المنظر الذى أمامك وأن تقرب منه برقة لا متناهية فإذا كنت من النوع المستعجل أنصحك بألا تقدم على هذه الخطوة لأنك ستفشل!.

تسند مرفقيها إلى الطاولة، وتشبك أصابعها وتضم راحتيها، رافعة سبابتيها المتلاصقتين إلى أسفل الأنف، بحيث تتطالبان مع الشفتين.

من الناحية الرمزية، تعبر هذه الحركة الكلاسيكية عن رغبة صريحة فى الشخص المقابل إنها تقول له بصورة مباشرة أريدك أنت!. ومن دون مقدمات أفلاطونية بالطبع سوف يتغير معنى هذه الحركة كلياً فى سياق آخر «أنظر الفصل العاشر».

ترفع كتفها الأيسر نحو ذقنها مضفية على وجهها مسحة من الغنج والدلال.

بصورة بديهية، تدل هذه الوضعية على امرأة شابة تحاول استعادة مراهقتها فى مجال الإثارة والإغواء وإذا لم يستطع الرجل فهم هذه الرسالة فهو، بصراحة، شديد البلاهة.

فى المقابل، إذا أندت المرأة ذقنها إلى ظهر كفيها الفتوحتين فوق بعضهما البعض، لكى تبرز وجهها، فإن هذه الحركة تنم عن شخصية نرجسية «مفتتنة بذاتها» وهى مخصصة لإبراز وجه أو ابتسامة جديرين بالإعجاب بيد أن هذه الحركة لا تعدو كونها بطاقة دعوة عامة لا ترقى إلى مستوى دعوة خاصة لإقامة علاقة عاطفية.

يسند الرجل مرفقة إلى الطاولة، واضعاً يده على أذنه، ومائلاً برأسه إلى وجهتها:

إن إمالة الرأس هى بذاتها وضعية إغوائية بالإضافة إلى ذلك تمثل اليد هنا الوسادة التى يرغب محدثك أن تشاطريه إياها.

تلامس بيدها كتفها التى من الجهة نفه وتدير وجهها: بحيث يرى الجالس أمامها ثلاثة أرباع وجهها.

إنها وضعية تجيدها المغويات ذوات الطراز الرفيع والمرأة التى تقوم بهذه الحركة سحرة وفاتنة وهى تسعى إلى إبراز صدرها أكثر مما تهتم بإرسال دعوة مفتوحة لإقامة علاقة.

فى النهاية يمكن القول إن الحركات الخفية ذات الدلالة الإغوائية كثيرة جداً لا تعد ولا تحصى.

الشهوانية «أو الملذات الحسية»

أكثر ما يهر ويبرز فى المرء هو ما يحاول عبثاً إخفاءه.

بأية يد تداعبين نفسك أو تحكيم وجهك عادة؟ تستخدمين اليد اليسرى خصوصاً، فأنت تحنين إلى مداعبات الطفولة وتبحثين عن الملذات الحسية!.

تعتبر المداعبة أهم علامات الاحترام والمحبة التى يدخلها الإنسان فى مراجعة التعليمية منذ الطفولة فكثيراً ما نلاحظ أشخاصاً يداعبون هذا الجزء أو ذاك من وجههم أو جسدهم بلا انتباه هذه الحركة الشائعة جداً لا تدل الضرورة على حرمان عاطفى وحين نقوم بمداعبة أنفسنا بطريقة غير واعية فإنما نعبر بذلك عن رغبة داخلية. فى أن نداعب الشخص المائل أمامنا، ولكن الحشمة أو اللياقة تمنعنا من ذلك والجدير بالذكر أن المداعبة والإبداع عمليتان متقاربتان جداً فى اللاوعى فالمداعبة غالباً ما تطلق عملية الإبداع والحال أن المسافة بين الإبداع وحب الملذات الحسبة قصيرة جداً يتم اجتيازه بسرعة.

الخاتم: وضع خاتم فى الوسطى وفى الإبهام من اليد اليسرى، الإصبعين المتعلقين بصورة الذات والإبداع، وهذا يفضى غالباً إلى نتيجة صادمة فهذا الاقتران يدل على امرأة محبة للحياة، تعبر عن المتعة بجميع صورها وهى خصوصاً ملكة التكاسل ولا تحب الأعمال المنزلية أبداً.

الشاريان: يمد لسانه إلى طرف شاربه ليمصه عن زاوية شفتيه:

هذه اللازمة الحركية لدى الرجل تنم عن طبع ميال إلى المتع الحسية، باحث عن الملذات الجسدية.

لوح الكتف: لمعلوماتكم، فإن التجويف الكائن بين لوحة الكتف يعد من المواضع التى تدل على مدى الانفعال الحسى لدى المرء.

الإبهام: يمثل الإبهام الأيسر المكان الرمزى للمتعة والرهافة الحية لذلك فإن طفلاً يفضل مص إبهامه الأيسر سيغدو رجلاً ميالاً إلى الملذات الحسية أما الذى يمص إبهامه الأيمن فسوف يكون أكثر اهتماماً بالحياة الجنسية الفعلية.

الوجه: تسند مرفقها إلى الطاولة، واضعة ذقنها فى راحة يدها، ومباعدة بين أصابعها التى تغطى بعض ملامح السيطرة على وجهها.

إن إخفاء ملامح الوجه بشكل جزئى يتيح السيطرة على حركاته بشكل أدق والحركة المذكورة أعلاه تعتبر، فى مجال الإغواء، قوية الدلالة على الشهوانية صديقتك هذه تعبر عن حاجتها الشديدة إلى الغنج والمداعبة والإطراء، وإلى أى نوع من الملاطفة ولكنه لا تطلب الجنس بالضرورى إنها امرأة غير مكتملة النضج، بحيث يمكن أن تكون إذا ذات رهافة حسية مفرطة أو عديمة الإحساس سلوكها غير المنطقى يدفعك أحياناً إلى الانفجار غضباً هذه المرأة ستكون دائماً سريعة التأثر وتأخذ الأمور على نحو سلبى مما يعقد العلاقة ولكنها فى كافة الأحوال ستبقى مرهفة الحساسية على الملاطفة والمداعبة.

الجنس: يجب أن نحن دون حساب، وبالقلب لا بالكليتين:

ينبغى الاعتراف بأن الجنس والمال كانا، على مر العصور، الشيئين الوحيدين اللذين سلباً إرادات الرجال، واقتاداهم على غير هدى إلى أعمال سامية أو وضعية نبيلة أو شيطانية، على حد سواء فهما، أى الجنس والمال، لا ينفصلان بمعنى أن الجنس

يمثل وقود المتعة كما يمثل المال سلم الصعود إلى السلطة وهل ثمة متعة أشد من امتلاك السلطة التى توفر المال والجنس.؟.

لم يكتب فى أى زمن الأزمان الماضية، كما يكتب الآن عن موضوع الجنس وما يتعلق به مباشرة أو بطريقة غير مباشرة لكأن الخوف من الأمراض المنتقلة جنسياً يمكن طرده بكتابات لا جنسية تحاذر تسمية الأشياء بأسمائها وتب بعضها علماء يشرحون فيها نظرياتهم التى تحذر من مغبة الفلتان الجنسى لكن هل يستطيع الإنسان أن يتصور وجوده بلا متعة جنسية ومن دون مقدمتها الطبيعية ألا وهى الإغواء ومن دون التفكير بضرورة استخدام أساليب الوقاية المعروفة؟ بالرغم من كل شئ يبقى الجنس موضوع الاهتمام الأول فى مجامعاتنا، قبل المال والسلطة أو العنف، التى لا تمثل سوى أوجه أخرى لعمله واحدة.

لماذا يحظى الجنس بهذه الأهمية؟ لأنه الوسيلة الطبيعية الوحيدة التى يواجه بها الإنسان قلق الموت فكما يندفع الجنود إلى خط المواجهة دفاعاً عن وطنهم مخاطرين بحياتهم كذلك يندفع الإنسان فى ممارسة الجنس، متحدياً خطر الأمراض المميتة كالأيدز مثلاً «بمعنى آخر، الموت المؤجر»، لئلاً يموت خوفاً.

حقيقة الجنس أنه احتفاء بالحياة، موضوع حوار لا ينتهى، مصدر دعابة لا ينضب، ومفتاح كونى لحياة أفضل وهذا الجنس لا ينفصل عن الإغواء.

ولكن ما الذى يجرى فى السرير؟ لماذا يشعر المرء بحاجه مفاجئة إلى المضاجعة فى الوقت الذى لا فكر فيه شريكه إلا

بالنوم؟ كيف تتطور العلاقة الجنسية بى شريكين أصيبت مشاعرهما حيال بعضهما البعض بالفتور مع مرور الزمن؟ كيف يمكن أن نعبر للشريك عما يدور فى رأسنا من ميول ورغبات غير قابلة للبوح؟ ما هو الشاذ والمنحرف أخلاقياً وما هو الطبيعى فى العلاقة الجنسية؟ كيف يحدث أن ينجذب الرجل جنسياً إلى امرأة دون أخرى؟ هل تلعب رائحة الجسد دوراً فى العلاقة الجنسية؟ كيف يمكن تقدير انسجامنا الجنسى مع طرف آخر، لم نختبره بعد، استناداً إلى حركاته العفوية فقط؟ هل يمكن أن نحب شريكاً لم نعد نقيم معه علاقة جنسية؟.

كل منا لديه أسئلة كثيرة حول موضوع الجنس وبالغرم من صدور كتب لا تعدل ولا تحصى حول هذا الموضوع بعد تقرير كينزى الشهير عام ١٩٦٠، إلا أننا لم نحصل على إجابات شافية حتى الآن.

والحقيقة أن الحد الفاصل بين ما هو طبيعى وما هو غير طبيعى فى موضوع الجنس يبقى مشوشاً وملتبساً صيحى أننا جميعاً نسعى وراء تلك المتعة الحسية، غير أننا لحسن الحظ، أو ربما لسوء حظ البعض - مختلفون على صعيد آلية إشباع تلك الرغبة، ورغم أننا فى الظاهر نشبه بعضنا البعض فالعملية الجنسية ليست لعبة إلكترونية مبرمجة سلفاً تؤدى عملها بصورة عمياء.

حين تنعقد العلاقة بين طرفين لا يمكن فصل الناحية الجنسية عن حد أدنى من العطفة أو الحنان والعكس ليس

صحيحاً فعندما ينتهى الانتسجام الجنسى فيما بينهما، سرعان ما تتحل الرابطة العاطفية وقوم مقامها جدار من اللامبالاة، وحتى الضغينة مثلاً، تلاحظ الزوجة أن زوجها يبالغ فى استراق النظر إلى طاولة مجاورة لطاولتيهما فى المطعم، فتخرج عن طورها وتقول بانفعال: ما بك؟! أريد أن أعيرك عينى لتنظر إليها جيداً؟!، فيجيبها على الفور، وبالعيار نفه بإمكاننا دائماً أن نقرأ لائحة الطعام حتى، وإن كان لا نملك ثمن وجبه لذيذة!.

الجنس هو بالتعريف علاقة جسدية، وعامل أساسى فى المحافظ على دوام التفاهم بين الزوجين واستمرار الحياة الزوجية لا توجد مدرسة واحدة لتعليم الجنس عملياً، وهذا لعمرى خسارة فادحة! آسف إن كانت هذه الفكرة تصدمكم فالكتب وحدها غير قادرة على تعليم الزوجين كيف يمضيان رحلة الجنس معاً ويصلان إلى نهايتها معاً والحقيقة أن الحب ليس درساً نتعلمه، بل هو فن، كما قال أوفيد Ovide منذ قرون فى كتابه فن الهوى وعندما نتحدث عن فن إنما نتحدث عن استعداد ووموهبة إنهم يعلموننا المشى، والنظافة، والكلام، والقراءة، والكتابة، الخ، ولكن ليس هناك من يفكر فى تعليمنا فن الجنس وهكذا يترك هذا الأمر لتجارب جنسية تتحكم بها المصادفات.

الخاتم وضع خاتم فى الوسطى اليسرى والسبابة اليمنى، فى الوقت نفسه يدل على شخصية امرأة لا تستطيع أن ترى نفسها إلا كما يريدها والدها وهذا ما يدفعها إلى سلوك محتشم، قد يؤدى أحياناً إلى كبح جنسى وإغوائى قد يصل إلى

حد الكبت.

وضع خاتم فى السبابتين وفى البنصر الأيمن ينم عن شخصية امرأة تحب الجنس من أجل الجنس، ولا تبالى بشريكها نفسه.

القبلة: من الناحية العلمية تكون القبلات طويلة جداً وكثيرة فى المرحلة التى تسبق الاتصال الجنسى الفعلى وقد تكون جسم الإنسان بطريقة جعلن الأغشية المخاطية فيه غير مخفية، وتلك هى حال الفم، مما خفف من ضرورة القيام بتقلصات عضلية بالشفاه أثناء القبلة الطويلة إلى ذلك فإن بروز الشفتين فى الوجه فى شأنه إطلاق إشارات بصرية مهمة على صعيد الإغواء أضف إلى ذلك أن الإثارة الجنسية تحدث انتفاخاً واحمراراً فى الشفتين يضاعفان بروهما وقوة تأثيرهما هذا ولا ننسى أن الشفتين، حتى من دون إثارة هما عادة يطلق إيحاءات مثيرة.

السيجارة: يمسك محدثك سيجارته بين الإبهام والسبابة، بحيث يكون اتجاه الطرف المشتعل نحو جسمه، فيما يبدو وكأنه يخبئ السيجارة بيده.

إن شخصاً يمسك سيجارته باليد اليمنى، وبهذه الطريقة، يخربنا بصورة غير واعية أن معرض للإخفاق الجنسى أحياناً.

الساقان: الرجال الذين لا يتمتعون بطاقة جنسية مرضية يميلون عادة إلى وقع الساق اليسرى «على مستوى القدم» فوق الركبة اليمنى بصورة زاوية قائمة، ويشبكون أصابعهم فوق مفصل القدم اليسرى «على مستوى الكاحل» هذا ويرى علماء النفس أن

ثمة ارتباطاً بين عرقوب القدم اليسرى والصعوبات الجنسية.

الشفاه: يرى دزموند موريس أن الشفاه تطلق إشارة إثارة قوية وخاصة ليس فى مقدور أية حركة أخرى إطلاقها هذا ولا يمكننا إنكار تلك المتعة التى نشعر بها حين نلامس الشفتين بأطراف الأصابع، أو حين نبللهما بطرف اللسان فهما فى نظر فرويد الرواق المؤدى إلى الفم، والذى نستخدمه للمتعة الأخرى ألا وهى الأكل. وهما أيضاً وسيلة الاتصال الأولى والمفضلة فى أية علاقة جنسية مكتملة.

على صعيد آخر، يبين لنا دزموند موريس بوضوح أن شفتى الإنسان، كما شحمة الأذن والأنف البارز، يمثلان خاصية فريدة لا نجدها لدى سائر الثدييان الأخرى بطبيعة الحال، تمتلك جميع الثدييات، الأخرى بطبيعة الحال، تمتلك جميع الثدييات، شفاها ولكنها ليست مقلوبة إلى الخارج مثل شفاهنا يستطيع الشمبانزى، مثلاً، أن يمط بجهد شفتيه نحو الخارج بحيث يظهر الغشاء الداخلى إلى حد ما، ولكنه سرعان ما يستعيد هيئته العادية ذات الشفتين الرقيقتين المطبقتين.

لم يوصل علماء التشريح حتى الآن إلى تقديم تفسير واضح لهذا التكوين الفريد لشفتى الإنسان ويوحى بعضهم أنه ناجم ربما عن تطور طبيعى مرتبط بعملية المص المتمادية التى يقوم بها الطفل أثاء الرضاعة ولكن صغير الشمبانزى يقوم أيضاً بعملية الرضاعة، ولفترة طويلة، من دون أن يمتلك تكويناً مشابهاً، وبالرغم من قوة شفتيه وشكلها الذى يبدو ملائماً أكثر

لهذه المهمة هذا يعنى أن الرضاعة لا تفسر هذا التكوين الخاص لدى الإنسان، كما لا تفسر وجود تمايز واضح بين الشفتين وما يحيط بهما من الوجه كذلك تعجز هذه النظرية عن تفسير الفارق الواضح بين شفاه البيض وشفاه السود من بنى الإنسان.

إن حركة مص الشفاه شائعة جداً فى أوساط المغوين من مختلف الفئات، كما فى أوساط الذين يتذوقون حلاوة الكلمات هل لاحظتم أن طعم الكلام الكاذب أقل مرارة من ظلم الحقيقة؟ وهل تنبهتم كيف يزم الرئيس شيراك شفتيه حين يقول كلاماً جميلاً؟ إنه رئيس ذواقة بتلذذ بالامتيازات التى تمنحه إياها السلطة بمقدار ما يتلذذ بالطعام الفاخر.

الأنف: ذاك الرجل الجالس قبالتك ينظر إليك، وهو يسند مرفقة إلى الطاولة ويمرر سبابته على عظمة أنفه، من دون أن يحول نظره عنك:

صحيح أن الأنف عضو الشم، ولكنه يرمز أيضاً إلى العضو التناسلى بيد أن دلالة الحركة تتغير بحسب السياق والأنفس واحد عن المواضع المؤشرة إلى الناحية الجنسية تلاحظون مثلاً أصدقاءكم يحكون أنوفهم عند البوح ببعض الأسرار الحميمة أو حين يروون نكات بذيئة والأشخاص الذين يخبئون أنفهم عند الضحك هم فى الواقع مخادعون فى موضوع الجنس، فهم بهذه الحركة إنما يسترون عضوهم التناسلى بطريقة رمزية.

إذا كنت تضعين حلية «حلقة» فى المنخر الأيسر فهذا يدل على أن سلوكك الجنسى خاضع لما توحى به أمك فى هذا المجال

ويتمثل بنظرتها إلى الجنس.

إذا كنت تشعين الحلية «حلقة» فى المنخر الأيمن فهذا يدل على أن سلوكك الجنسى خاصم لما يوحى به والدك فى هذا المجال، ما يعنى بشكل خاص أنك تتصرفين فى سرير الزوجية وفقاً لمثال موحى به الأب، من دون أن يعنى ذلك، بطبيعة الحال، أنه وصف لك هذا المثال.

تحك طرف أنفها بالسبابة اليسرى وهى تتذكر وتكاد لا تصدق كيف تمكنت من الوصل إلى نجمها المعبود وتقبيله: لا أصدق أننى اقتربت منه إلى تلك الدرجة! إنه جذاب للغاية.

رائحة الجسد : لعلكم تجهلون أن رائحة جسدكم تتغير وفقاً لتغير مزاجكم ومشاعركم، سواء بالنبة لرائحة النفس أو العرق أو طعم الريق، إن الروائح الطبيعية المنبعثة من الجسد ما هى إلا وسيلة طبيعية للدفاع عن الذات وكل ما يختص بها أو لجذب الطرف الآخر وإيقاعه فى شباكك إن الروائح الحميمة هى طريق إلى العلاقة الجنسية فإما أن ترسل الشريك إلى الجحيم، والحال أن الشم والذوق قد راحا يحلان محل النظر والسمع فى تحفيز العلاقة العاطفية والجنسية بين الشريكين، بعد أن أصيب النظر والسمع بتخمة لكثرة ما يرى المرء من مفاتن معروفة ويسمع من كلام معسول وهذا البديل مهم جداً نظراً لأن الحب من النظرة الأولى سرعان ما يخمد بين الشريكين، ويا للأسف، لتحل محله مصاعب الحياة تحت سقف واحد فى الحياة الزوجية تحتل العلاقة الجنسية الأهمية الكبرى إلى أن يصاب أحد

الشريكين بالفتور عندئذ يرتاح الشريكات ويعودان إلى الرومنسية ليجددا انطلاقتهما اللهم إلا إذا أصبحت القبلات «أو أى شئ آخر» مشوبة بالمرارة.

تستطيع رائحة الجسد أن تتحكم فى بعبور الشريكين إلى الحالة الحميمة على الصعيد الجنسى ومما لا شط فيه أن دوام الانسجام الجنسى يعتمد بشكل كبير على عامل الشم وهذا هو المقصود بعبارة تنسم عطر الحبيب الغزلية.

الأذن: سجلت دراسة دزموند موريس الاختبارية وجود حالات لأشخاص ذكوراً وإناثاً، يتوصلون فعلاً إلى رعشة جنسية بفضل إثارة شحمة الأذن قد يوحى هذا الكلام بأن شحمة الأذن هى الأكثر حساسية على الصعيد الشهوانى وهذا خطأ فالحقيقة هى أن تجويف الأذن اللولبى هو الأكثر استثارة.

أصابع القدم: تمثل أصابع القدم الكبت الجنسى والعقوبة. الجنسية إنها مناطق مثيرة شديدة الحساسية قلما نلجأ إلى استثارتها مع أنها جديرة بذلك كل الجدارة لهذا نلاحظ أن صانعى الأحذية النسائية يعرضون كل صيف تشكيلة واسعة من الصنادل النسائية المترفعة الكعب، والتى برز أصابع القدم وتقوسها، كما تبرز الهيئة العامة لقم المرأة، وعلينا أن نعلم بأن الأقدام الخالية من أى عيب هى أكثر مدرة من الوجوه الخالية من العيوب والأكثر ندرة من هذه وتلك هى أصابع الرجال الخالية من العيب فإذا كنت تعانين من حكة بين أصابع القدم بالرغم من التزامك جميع شروط النظافة الصحية، فأعلمى أن هذه

الإزعاجات تدل على عدم اكتفاء جنسى ينبغى عليك معالجته.. وقد أعذر من أنذر.

الإبهام: يرمز الإبهام الأيمن إلى الاندفاع الجنس فإذا رأيت محدثك يحبس إبهامه الأيمن فى يده اليسرى، فهذا يعنى أنه يكبح اندفاعه أمام حماسك من وجهة النظر الجنسية أنت أمام رجل مجرب فى السرير فإذا رأيته يدس أحد إبهاميه، أو الإثنين، فى جيبه الخلفى أثناء السير، فهذا يدل بشكل شبه مطلق على ضعف تحكمه بنشاطه الجنسى، وقد يدل على وجود مشكلة جنسية لديه، أو حرمان عاطفى شديد.

الضحكة: يطلق ضحكة مكبوته وهو يقرص أنفه أو يخبئه بيده: تحمل الضحكة المكبوتة إيحاءً جنسياً وهذه الحركة معروفة فى مختلف المجتمعات وتعتبر غير راقية كثيراً ما نلاحظها فى برامج المقابلات التلفزيونية Talk Shows حيث تكون الإيحاءات الجنية، الضيف الأهم، حتى لو كان موضوع الحلقة لا يمت بصلة «واضحة» إلى ذلك.

■ ■ ■

إشارات التواصل

النفور: ترتبط مشاعر التعاطف أو النفور، على الصعيد البيولوجى، بمنطقة واحدة فى الدماغ تسمى اللوزة الدماغية amyg-dale cerebrale من جهة أخرى تقوم القشرة الدماغية بدورة أداة استطلاع وهى عبارة عن شبكة تفاعلية مترابطة فيها تتكون مشاعر الانجذاب «التعاطف» أو النفور الفطرية الصرفة وفى مثل هذه الحالة يبح الشعور بالنفور غريزياً يصعب التحكم به عقلياً.

القبلة: تدل قبلة الصادقة أو القبلة الاجتماعية، من حيث المبدأ، على وجود تعاطف حيال الشخص، أكان من الجنس نفسه أو من الجنس الآخر، نلاحظ مثلاً أننا لا نميل إلى تقبيل شخص شاركنا معه الجنس الآخر نلاحظ مثلاً أننا لا نميل إلى تقبيل شخص شاركنا معه فى جلسة أو سهرة ما لم يكن قد أظهر اهتماماً بنا أو إذا كنا قد شعرنا حياله ببعض النفور.

الشفتان: إطباق الشفتين بقوة يدل على حالة نفور الشخص المقابل تلاحظون أننا نزم شفتينا بحركة عفوية وتقبض العضلات المحيطة بالعينين حين نستمع إلى شخص نشعر بحالة ببعض النفور وذلك كى نمنع أنفسنا من مقاطعته بطريقة فجة، أى لكى نمسك أنفسنا عن الدخول معه فى نقاش عقيم «أنظر أيضاً الفصل الحادى».

اليد: إذا مد أحدهم إليك يده اليسرى، من دون أن يكون أعسر، فلا تثق بابتسامته حتى وإن كانت يده اليمنى مشغولة هذه الطريقة فى الاستقبال تنم عن نفور شديد فإذا تنبهت لهذه الحركة، أنصحك بعدم مصافحته بهذه اليد، لأن ذلك يجعلك تكسب احترامه على الأقل.

الأنف: بحركة عفوية تضغط أنفك بإصبعك إزاء محدثك، أو تقرص أذنك، أو تضغط إحدى قدميك بالأخرى إن حركة الضغط هذه تعنى أنك تمسك بنفسك عن إظهار مشاعر النفور.

النظرة: انحراف النظرة إلى اليسار، أثناء الاستماع إلى شخص، يدل على نفور منه، حتى ولو استتبع ذلك بابتسامة جامدة مشدودة إن التعبير عن مشاعر النفور هو فى الواقع أكثر شيوعاً مما نتصور، بما فى ذلك النفور من أشخاص أنت مجبر على أن تلتقيهم يومياً هذا لا يعنى أنك تكره هؤلاء الأشخاص بصورة مبدئية، وإنما يدل على أن وجودهم يسبب لك بعض الإزعاج وإذا سئلت عن سبب هذا الموقف سوف تجد صعوبة فى تبريره بعض الأطفال يثرون النفور منهم تلقائياً لأن ميلهم إلى التحكيم والقيام بأعمال شريرة يرتسم على وجوههم بصورة واضحة.

التهدئة: تمثل حركات التهدئة العفوية لغة راحة الضمير، وهى تنتمى إلى مجموع الحركات التى تعطى مصداقية للتواصل بين شخصين.

حركة اليد: بعد ثورة غضب من حماقة ارتكبها الشريط يمد الشخص الغاضب يده اليسرى ويضعها برفق على الساعد

الأيمن لشريكه.

إنها دعوة نموذجية إلى التهدئة وتلطيف الأجواء ترمز اليد اليسرى إلى مشاعر الأمومة، فتمسك الساعد الأيمن الذى يرمز إلى الانفعال المرتبط بصورة الأب.

يناقشك فى مسالة واضعاً راحة كفيه على الطاولة إنه يحاول تهدئة الموقف.

إن حركة المصافحة هى بذاتها حركة انفتاح وتهدئة حيال الآخر فعندما يتقدم ممثلاً فريقين متنافسين ويتصافحان فهذا يعنى أنهما يستبعدان اللجوء إلى المواجهة الجسدية المحتملة فى المقابل إذا ظهر خلاف حاد بين متحدثين فإنهما غالباً ما يغادران المكان دون مصافحة.

الابتزاز بالضغط Chantage

إن ابتزاز الآخرين، بضغط الترهيب أو الترغيب، يمثل جزءاً من سلونا هو من مخلفات التربية الخاطئة التى تلقيناها فى الصغر. كل منها تعرض لهذا الابتزاز فى طفولته، ويحاول ممارسته على الآخرين بطريقة لا شعورية، وفقاً للمعادلة الشهيرة: «إذا تناولت عشاءك سأسمح لك باللعب قبل الذهاب إلى النوم». يبدأ أسلوب الابتزاز فى الطفولة فيظهر فى سلوكنا ويستمر طيلة الحياة على جميع المستويات، بما فى ذلك الحركات العفوية.

إن الابتزاز وما يرافقه من إكراهات متنوعة هما غالباً وراء الصداع العابر الذى نشعر به ولا نسع إلى فهم سببه الفعلى فإذا

استطعنا تحديد الضغط الذى يسببه وإزالته يختفى الصداع فوراً.

إذا كنت تدلك صدغيك بحركة عفوية، ظاهرة ومنتظمة، فأنت تقع بانتظام تحت ضغط مزدوج أشبه بنزاع نفسى بين خيارين لا تجد فى أى منهما خياراً يريحك من الضغط بل يؤدى كلاهما إلى موقف معقد حلة صعب.

لتفهم معنى هذا التعبير الشائع جداً والذى يوصل كثيرين إلى المعالجين النفسانيين سأفتح شهيتك بهذه الحكاية الطريفة والمعربة فى أن معاً قبل أن نغوص فى الحركات العفوية العديدة جداً التى تعبر عن الضغط الذى يسببه النزاع بين أمرين.

اشترت الزوجة العروس الجميلة العاشقة ربطتى عنق لزوجها العريش الجميل العاشق، واحدة حمراء والثانية خضراء، إلى الآن كل شئ على ما يرام فى صبيحة اليوم التالى، وقبل الفطور، أراد الزوج اللطيف المحب أن يفرج قلبه زوجته اللطيفة المحبة، فعقد ربطة العنق الحمراء حول رقبته وهو فخور بما فعل لأنه سيفرح من يحبها وتحبه.

ما إن رأت الزوجة ربطة العنق الحمراء معقودة حول رقبة زوجها حتى أطلقت ثلاث أو أربع زفرات حارة، ثم أخذت تذرف دموعها السخية فى فنجان القهوة أمامها.

يا إلهى!... هل أخطأ بشئ فى حق زوجتى الحبيبة؟! تساءل الزوج المحب بحيرة وألم.

بعد أربع شهقات، وثلاث شخرات، وعطستين صغيرتين،

ونفختين خفيفتين فى محركة تمكنت الزوجة الصغيرة والجميلة من التعبير عن سبب اضطرابها المفاجئ والغريب: أنا واثقة من أنك لا تحب الربطة الخضراء!. كم أنا تعيسة.. وتابعت البكاء!.

لم يفهم الزوج شيئاً. على الأقل ليس حتى الآن! ثم تسلل مرتكباً نحو الهاتف ليتحدث إلى حماته ويعرض عليها المشكلة ولكن جواب حماته كان أشد وقعاً من انفعال ابنتها، فقد انبته وكأنه اقترف ذنباً لا يغتفر لماذا لم يضع الربطة الخضراء؟!.. قفز إلى غرفته ليعود بعل دقائق عاقداً الربطة الخضراء، وقد رسم على شفتيه ابتسامه عريضة سرعان ما تبخرت إزاء ردة فعل زوجته:

أنت لا تحب الربطة الحمراء إذاً؟! لطالما حذرتنى والدتى: الرجال كلهم جاحدون، أنانيون، وقالت الزوجة بيأس وغب ومن كلمة إلى أخرى راح النقاش يحتدم بين الزوجين، واختلط كلامهما، ولم يعد أى منهما يفهم شيئاً من الآخر.

على أثر هذه المعركة التى انهكت الزوج، تناول ربطتى العنق وعقدهما معاً حول رقبته، لعل ذلك يرضى زوجته، فما كان منها إلا أن انفجرت أتسخر منى أيها القذر؟! أنت تبدو مثل المهرج!.

لقد تغيرت نبرة الكلام ولم تعد الزوجة كما كانت عندما اشترت الهدية لقد فعل الضغط الناتج عن ضرورى الاختيار بين شيئين فعله، لن يمضى وقت طويل قبل أن قرر الزوجان الطلاق بموافقة الحماة السعيدة باستعادة عصفورتها التى ستستند عليها كعصا فى شيخوختها.

التشبث بشئ

ما قد يبدو لك فى غاية الحماقة «مثل عقد ربطتين حول العنق» كثيراً ما تقدم على مثله من دون وعى فى مناسبات مختلفة، حيث تكون واقعاً تحت ضغط الاختيار بين أمرين، الذى يمارسه عليك محدثك. ألم يحدث لك مثلاً، أنك تمسكت بمقعد الكرسى وأنت جالسة عليه تستمع إلى حديث مزعج؟.

فى حالات كثيرة جداً تجد نفسك تحت ضغط الاختيار بين أمرين نحن نتمسك عادة بمقعد الكرسى لئلا نهرب وكثيراً ما يفعل الأطفال هذه الحركة حين يريدون مغادرة طاولة الطعام إلى اللعب إنهم يتلقون ضغط الاختيار بين أمرين: ضغط الرغبة فى الذهاب إلى اللعب بعد فراغهم من الطعام وضغط الأهل الذى يفرض عليهم البقاء إلى الطاولة حتى فراغ الجميع.

حركة الذارع: لا شك أن تحملت يوماً ما الحديث الممل لأحد معارفك فى المقهى لقد فرغت من تناول فنجان القهوة وتريد مغارة المكان، ولكن هذا الشخص يمسك بكم قميصيك، بالمعنى الحرفى للكلمة ويرغمك على متابعة حديثة المزعج كلما رآك تحول نظرك نحو الباب تبقى فى مكانك، تأدباً وأنت تلعن فى السر الصدفة التى جمعتك بهذا الشخص الثقيل الذى يلقى عليك كلاماً لا يهمك ولا تفهم منه شيئاً.

حركة أخرى متشابهة وكثيرة الشيوع: شخص يحدثك، وبحركة عفوية، يمسك ذراعه الأيسر بيده اليمنى.

هذه الحركة تعنى رفض الاشتراك فى الحديث لقد علمنا أن الجانب الأيسر من الجسم هو الذى يأمر الانفعالات وفى مثل هذه الحالة تقوم اليد اليمنى بحركة رمزية لكبت الرغبات والانفعالات إن المبالغة فى استخدام هذه الحركة بطريقة عفوية تدل على شخص يعيش تحت ضغوط ناتجة عن ظروف اجتماعية أو ظرفية ترهبه إنه أيضاً حركة وقائية، أشبه ما تكون بواقية الصدمات فى السيارة.

الشفتان: يسند محدثك مرفقة إلى الطاولة، ويلزم شفتيه بإصبعين من كل ناحية:

هذه الحركة تقلد منقار البطة، وهى تتم عن رفض لضغط مفروض:

المصافحة: يصافحك محدثك بيد متراخية إلى حد مصنع، فيما تلاحظ أن لم يفعل ذلك مع الآخرين.

هذه المصافحة الخاصة تدل على أن صاحبها يشعر بأنه مرغم على مجاملتك فهو يعبر بذلك عن رفضه الدخول معك فى الحديث، أو عدم اعترافه بك محدثاً مقبولاً إن قبضة اليد المتراخية تدل عادة على شخص متزالف أو مفرط فى المجاملة تعتبر نوعية المصافحة مؤشراً مهماً إلى التواصل غير الكلامى فمن خلالها نقوم بعملية نقل الطاقة الكامنة فينا إلى شخص آخر، تدليلاً على الاحترام، أو نرفض ذلك والمصافحة الرخوة تعبر عن رفض لمثل هذا التبادل.

المعصم: يقف عاقداً يديه على بطنه، بحيث يمسك معصمة الأيسر باليد اليمنى، أو العكس.

إنها وضعية شائعة تعتبر عن ضغط يسببه موقف ما وهى تدل على شخص يشعر بأنه فى وضع يثقل عليه أكثر ما يجب.

الهاتف: إذا لاحظت أنك تخربش بعض الرسوم على ورقة أمامك أثناء مكالمة هاتفية، فأعلم أنك تتعرض للضغط، أو أن محدثك على الطرف الآخر يمارس عليك ابتزازاً بطريقة حاذقة.

التواصل العلاقة مع الآخرين

يعتمد ذكاؤك فى التواصل مع الآخرين على إقامة توازن ما بين مشاعرك ومشاعرهم ويرتبط هذا التوازن أولاً بأسلوبك فى النظر أو الإصغاء إليهم كما ويدخل فى هذا المجال قدرتك على تحليل حركاتهم العفوية الأساسية المتكررة، وقدرتك على تكيف ردود فعلك الحركية مع الظروف التى تكون فيها.

إن أى تواصل مع الآخر هو بالتعريف عمل إغوائى فى المعنى الواسع للكلمة، سواء بالخطاب «الحديث» أو الحركة.

على الصعيد الجسدى، يعتبر الساعد الأيمن أحد المواضع المزية للتواصل بين الأشخاص هل كان يدرك الرومان القدماء هذه الرمزية فاعتمدوا المصافحة بالساعد الأيمن؟ مما لا شط فيه أن هذا الأسلوب فى التحية يخول تماماً من أى خبث ورياء حاول استخدامه مع صديق وسوف تلاحظ أنه أكثر حرارة من المصافحة بالكف والحال أننا ما زلنا نجهل أصل المصافحة

بالكف مثلما نجهل أصل التحية الهندية المعروفة «جمع الكفين تحت الوجه» ويعتقد بعض الأنتروبولوجيين أن استخدام الكف فى التحية إنما هو عادة حديثة نسبياً.

لا يتعرض الاحتكاك بالأيدى، فيما بين الأصدقاء أو الأهل، لأى نوع من الكبح، باعتباره لا يحمل رمزية جنسية فى العرف العام مع ذلك نلاحظ أن استخدام الكفح فى مراسم التحية والاستقبال أصبح منقماً جداً.

يهوى رجال السياسة فى الولايات المتحدة الأميركية المصافحة بالكف ثم وضع اليد الأخرى فوق الكفين المتصافحتين وتباعاً لقوة هذه الحركة الإضافية يمكن الحكم فى درجة التعاطف أو الانسجام بين الشخصين عير أن لهذه الحركة معان أخرى مختلفة تماماً لذلك لا أنصحكم باستخدامها للتعبير عن التعاطف الزائد حيال شخص، لأنها قد تعنى حرفياً: سأطعنك فى الظهر.. من دون أن تعلم!.

يذكر دزموند موريس فى كتابه Le couple nu أن استخدام كف اليد فى المصافحة لم يصبح عاماً سوى فى أوساط القرن العشرين وقد استخدم أسلوب جمع الكفين فى التحية «الهندية» قبل هذا بكثير فى روما القديمة استخدمت المصافحة بالكف كقسم بالشرف، ويبدو أن هذا الأمر استمر نحو ألفى سنة ولم يبدأ استخدام الكف فى التحية اليومية إلا فى بداية القرن التاسع عشر.

تعطى طريقة المصافحة فكرة واضحة عن الشخص الذى

تصافحه اخترت أن أتكلم عن بعض طرق المصافحة علما أنه قد تبين لى أن هناك أكثر من سبعين طريقة فى مصافحة شخص غريب، قليل من بينها يعتبر عن ترحيب حقيقى!! فى الإطار العائلى أو فى إطار القبيلة الاجتماعية، أو لأننا لا نستلطفهم كثيراً على كل حال، كونوا منتبهين جيداً إلى الطريقة التى يصافحكم بها شخص غريب إذ ينبغى أن تكون المصافحة بكامل الكف وليس بأطراف الأصابع وأن تؤدى المطلوب منها فى موقف معين، وذلك بصرف النظر عن طول. لحظات المصافحة أو قصرها فإذا شعرتم أن طرقة المصافحة غريبة أنصحكم بمعاملة مصافحكم بتحفظ والابتعاد عنه فى أقرب فرصة متاحة.

تعتبر طريقة المصافحة وسيلة اختيار مدهشة لمعرفة ما إذا كان اللقاء سيفضى سريعاً إلى نتيجة بناءةً، أو ينبغى عليكم بذلك كثير من الجهد للوصول إلى النتيجة المطلوبة من خلال المصافحة وبملح البصر، يعبر كل من المتصافحين عن قسم كبير من مشاعره حيال الآخر، فالواقع أن صفحة السيد تطلق إشارة قوية غير واعية من التعاطف أو النفور، يخفيها الوعى الذى تسيطر عليه فكرة بلوغ هدف ما.

على صعيد آخر، إذا تسنى لكم المشاركة فى نشاط معرض تجارى «وهى عقوبة لا أمناها لأحد» ستلاحظون بالتأكيد إلى أى مدى يرفض الزوار الدخول فى حديث مع البائعين الذين يحاولون اجتذابهم حتى وإن نجح البائع فى مخاطبة بعض الزائرين فإن تسعين بالمئة من هؤلاء لا يجيبون ولا ينظرون إليه،

وتراهم يهربون مثل طيور مذعورة ما إن يحول نظهر عنهم لحسن الحظ هناك من يقبلون التواصل مع البائع، ولكنهم أقلية قليلة وهم مع ذلك لا يتخلون عن حذرهم، فيقدمون على شكل مجموعات، أو مثل قطيع من الجياد غير الأليفة فإذا كانت بائعاً ووقعت عينك على عين أحد زور المعرض ستلاحظ مباشرة، حتى من دون أن توجه إليه أى كلام، أنه يخفض نظره نحو الأرض تهرباً من الحديث.

تأتى الغالية العظمى من زوار المعارض لكى تحلم بكلفة قليلة، وتأتى خصوصاً للإحساس بنوع من أهمية الذات ذلك أن البائعين لا يكفون عن الاهتمام بالزائر وهذا بدوره يتجاهلهم فيرضى غروره كذلك نلاحظ أن الناس عامة لا يستطيعون حمل المتكلم معهم على. أن ينظر عيونهم حين يكلمونه، لكأنهم يعلمون أن هذه النظرة المباشرة هى سلاح مؤثر ينبغى تغيير هدفه كى لا يضايق الآخر وفى هذه الحالة يصطدم الكلام بالآليات الدفاعية للشخص الآخر ويفقد كثيراً مهن تأثيره.

لشرح هذا الموقف علينا أن نعلم أن ٨٠٪ من الناس يفضلون استخدام حاسة البصر على حساب الحواس الأربع الأخرى السمع، الذوق، واللمس، والشم، وإذا كان الناس مضطرين لسماع الكلام بآذانهم، أنهم يتجنبون الكلام بتحويل نظرهم إلى جهة أخرى بهذه الطريقة يسمعون الكلام ولكنهم لا يصغون إليه، كمثل شخص ينظر ولا يرى إن الآليات الدفاعية لدى من يصغى إليك وهى ذات طابع نفسى ستعمل فوراً كحاجز يمنع بلوغ المحتوى

العاطفى هو ما يبرز الكلام الذى يخرج من فمك، فلن يبقى فى ذاكرة الشخص الذى تكلمه بعد أن يلغى الانفعال العاطفى منه سوى حديث مفكك ينبغى إذا أن تبلغ الشخص الذى تتكلم معه المعلومات التى تريدها من دون أن تشوش أولوياته فتفوت عليك فرصة إقناعه بكلامك لذلك من الضرورى أن تشدد على النظرة التى تحدد هدف كلامك أو الطريقة التى تتعامل بها مع هذا الشخص الغريب وحتى لو راح يحرك عينية فى كل الاتجاهات فأجعل كلامك يتكيف بشكل طبيعى بحسب الرسالة التى تتلقاها فى كل حركة من عينية فهذه الحركات بالذات سوف تلهمك غريزياً الطرق اللازمة للالتفاف على آليات الرفض التى يستخدمها ليفر مما تقوله.

على هذا النحو تؤثر نظرة الحب بين شخصين إنها تنقل كلامهما المتبادل إلى صعيد آخر من الوعى «يسمى فرط التنبه أثناء التنويم المغناطيسى» فالواقع أن مصدر قدرتك على الإقناع إنما يوجد فى نظرة الآخر وليس فى ذاتك أو فى مواهبك الكلامية.

الحركة المعبرة هى دائماً حركة منبئة بشئ: إنها تنبئ بحدوث تغير فى أفكار المتكلم قبل أن يدرك هو نفسه هذا التغير إن فهم الحركات المنبئة الصادر عفواً عن مدير أثناء اجتمع مع الموظفين يمكننا من اتخاذ موقف وقائى يستبق تطور الأمور فإذا استطاع أحد الموظفين أن يفهم مغزى هذه الإشارة، بإمكانه أن يعمل على تحديد وجهة النقاش، أو أن يتخذ موقفاً انسحابياً تكتيكياً لتجنب الصادم معظم الكادرات العليا فى الشركات

يجهلون هذا الأمر، فيهتمون بهندامهم أكثر مما يهتمون بحركاتهم العفوية التى تفضح أفكارهم واتجاهاتهم.

الأصابع: الشخص الذى يشكل دائرة بإصبعيه الإبهام والوسطى، أثناء الكلام، هو شخص يهو الحوار ويحاول التأثير على محدثه بأداء تمثيلى مسرحى وهذه الحركة تمح صاحبها قيمة أكثر ما تمنحه الحركة الأخرى المشابهة بواسطة الإبهام والسبابة.

المجابهة: تمثل المجابهة، أو المواجهة، جزءاً من أسلوب فى التواصل أكثر قوة وتأثيراً من العلاقة التوافقية التى نبذل جهداً للمحافظة عليها حتى اللحظة الأخيرة قبل افتراق وجهنى النظر.

الأصابع: شبك الأصابع على شكل قبضة يمثل حركة دفاعية عن الذات وعن الميدان الخاص بالشخص كما ينم عن شخصية تسعى إلى فرض رأيها فى النقاش وتحب الجدال وقد يصل بها الأمر إلى حد جرح شعور الآخر لتتلقى رداً من العيار نسه.

حك الوجه: إذا رأيت محدثك يحك وجه بإصبعه الوسطى، فهذا يدل على أنه يفتش فى ذهنه عن طريقة حاسمة للرد على حججك وبراهينك.

اليدان: إذا رأيت محدثك الجالس أمامك يقيد أعلى فخذيه بيديه «واضعاً الأصابع إلى الداخل» فهذا يعنى أنه فى وضعية مجابهة وهو بهذه الحركة يعلمك أنه لم يعد ثمة مجال للتفاهم حول موضع النقاش ووضعية اليدين هذه يتخذها لاعبو الركبى فى جنوب إفريقيا أثناء المواجهة فى الملعب.

إذا صافحك محدثك بشدة، محاولاً سحق أصابعك، فهذا يدل على أنه يريد فرض إرادته عليك، ولكنه غير واثق من نفسه.... وإلا لماذا يفعل ذلك؟ كثيراً ما نلاحظ هذه الحركة لدى أشخاص يبحثون عن أشخاص يبحثون عه أشخاص يستطيعون مجابهتهم كذلك يمكن أن يقوم بها شخص يشعر بأنه فى حالة ضعف ويريد أن يثبت العكس.

النظرة: النظرة التائهة أو غير المباشرة هى الأسلوب الطبيعى فى النظر إلى شخص لا تعرفه أما النظرة الفاحصة المركزة فمن شأنها أن نشعر الآخر بنوع من الاعتداء، بمعنى التطفل.

الأحكام المسبقة

إن التمسك بالأحكام المسبقة دليل على الجهل وعدم التسامح:

الأصابع: فجأة يأخذ زميلك فى تعداد حججه وبراهينه على أصابعه، وابتداء الوسطى اليمنى نحو الإبهام، مستخدماً إبهام أو سبابة اليد الأخرى هذا يعنى بصريح العبارة أن أحكامه المسبقة تستولى على تفكيره وعلى أعصابه.

لماذا يبدأ العد انطلاقاً من الوسطى اليمنى؟ لأن هذه الإصبع ترمز إلى تنظيم الأفكار، كما تمثل مركز ترسخ الأفكار المسبقة.

الشعر: يحرك محدثك رأسه إلى الخلف لقوة كى يزيح خصلة شعر عن وجهه لن يخطر بياله أن يقص هذه الخصلة، كما لو كان هذه الحركة هى أساس الصورة الاجتماعية التى

تجعله مطمئناً وواثقاً بنفسه تتم هذه العادة عن شخص شديدة التمسك بأحكامه المسبقة، وسرعان ما يكتشف محدثه هذه الصفة من خلال سلوكه المتصلب.

الظهر: غالباً ما تراه يسند أسفل ظهره بكفيه:

إن أسير أحكامه المسبقة وأفكاره الجاهزة يرفض مجاراتك فى أى مسألة خارجة عن قناعاته إنه متصلب الرأى والأفكار ويزعجه أى تجديد، لذلك تراه ينحفظ عن المشاركة فى أى مشروع من شأنه أن يزعزع الأفكار التى يرتاح لها.

حركة اليد: يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويضم كفيه إلى بعضهما البعض كما فى حالة ابتهال أو صلاة، ثم يضع ذقنه على طرف أصابعه تتم هذه الوضعية عن شخصية غير متسامحة، تحكم على آراء الآخرين ومواقفهم وفقاً لمعاييرها الخاصة وأحكامها المسبقة.

التحدى: ترمز الوسطى اليسرى إلى صورة الذات، فيما ترمز الوسطى اليمنى إلى التفكير المنظم وهما الإصبعان الأكثر تمتعاً بالحماية فى اليد والأكثر قدرة على شد الأشياء وجذبها أما فى التعبير الحركى فغالباً ما ترافق الوسطى السبابة، وقلم ترافق حركة النصر.

والإصبع الوسطى: سواء اليمنى أو اليسرى، هى أيضاً إصبع الحدى، وذلك لسبب يجهله الناس وسأخبركم به حصرياً فنحن كما تعلمون نمتلك خمسة أصابع فى كل يد، ولدى كل منا خمسة

أعضاء تتمفصل عند الجذع، ويقابل كل واحد منها إصبع فى اليد، الذراع الفاعلة أو المحركة، «حسبما يكون الشخص يميناً أو أيسر» ويقابلها الإبهام، الذراع الأخرى ويقابلها الخنصر، الساق اليسرى. ويقابلها النصر، الساق اليمنى يقابلها السبابة ولكننى حدثتكم عن خسة أعضاء أليس كذلك؟ فما هو العضو الخامس المقابل للوسطى؟ إنه القضيب ولهذا ترانا نشهر الوسطى فى وجه الخصم تعبيراً عن الحدى. وقصداً للإهانة.

الخاتم: وضع خاتم فى كل من الإبهام والخنصر من اليد اليمنى هو من علامات التحدى الشديد والمرأة التى تفعل ذلك هى بالضرورة امرأة صدامية فى علاقتها غير مستقرة وتعيد النظر فى علاقتها العاطفية عند أدنى خطأ إنها تتصرف غالباً كمراهقة تمتعت بدلال مفرط فى طفولتها وهذه الشخصية تجعلها تتمتع بمزاج مثير وتستحق أن تقيم علاقة معها، حتى لو كان ميلها إلى التبذير يمكن أن يجعلك تفل والحال كذلك، فهى تهوى جذب اهتمام المحيطين بها من خلال السلوك الجرىء.

السيجارة: ينفخ محدثك دخان سيجارته فى اتجاهك يعبر هذا السلوك مبدئياً عن تحد ولكن ينبغى الحكم عليه فى لانهاية من خلال الأسلوب إن نفث الدخان فى اتجاه الشخص المقابل ترمز إلى رغبة فى إخضاعه، كما يفعل التنين مع فريسته.

القدم: واقفاً أو جالساً، ترى محدثك يضغط بكعب قدمه اليمنى أو اليسرى أصابع القدم الأخرى إنه شخص راغب فى المواجهة والحدى يبحث عن ضحية له يرمز الكعب إلى الشخص

المتحدى وترمز الأصابع إلا الشخص المستهدف.

الحُلية فى اللسان: يضع «أو تضع» حلية فى طرف اللسان Piercing.

إنها طريقة تبرر مد اللسان بسبب أو من دون سبب وهذا الأسلوب فى استخدام الحلى ينم عن سلوك تحد من قبل شخص مراهق يرفض أن يصبح راشداً ولكن لماذا اللسان تحديداً؟ بكل بساطته هذا الشخص يرفض التواصل مع الآخرين.

الرفض: تمثل آلية الرفض بجملة شائعة تتكرر بين الناس هى عبارة «نعم، ولكن كلاً!» تنم هذه العبارة المتكررة «الخصلة» عن وجود رقابة شديدة يفرضها اللاوعى على الوعى، فيمنع هذا الأخير من التعبير عن نفسه بصراحة كذلك يظهر الرفض من خلال حركة شبك الساقين أثناء الجلوس بطريقة منحرفة «مائلة» كما فى المثال التالى:

ذات يوم وجدت نفى مضطراً لإقناع المدير المسئول عن الموظفين فى إحدى الشركات بتدبير لاختيار موظفين جدد وتقييم مؤهلاتهم بالفعل تمكنت من إقناعه، من خلال مكالمة هاتفية مطولة ومفعمة بالحرارة والحماس، استدعانى على أثرها إلى مقابلته فى مكتبه استقبلى فى قاعة الاجتماعات، وجلسنا إلى زاوية الطاولة الكبيرة أول ما فاجأنى أن جو اللقاء لم يكن متناسباً أبداً مع لجهة الحديث على الهاتف بدا لى أن شيئاً ما كان يزعجه لا علاقة له بالجلسة لاحظن أن يشبك ساقيه إلى جهة الرفض «الساق اليسرى فوق اليمنى»، فيما تراجعت قدمه

اليمنى إلى الخلف تحت الكرسى، هذه الوضعية تدل بوضوح على أن اتجاه الريح قد تغير سعيت مجدداً للدفاع عن فكرتى بمزيد من الشروح والمقترحات فلاحظت بعض الارتياح فى جلسته، ولكنه اعترف لى فى النهاية، بلهجة حميمة آسفة، أن المدير الأعلى فى الشركة لم يوافق على مشروعه. «مع ذلك سأحاول، وبالرغم من كل شئ، إقناعه بالفكرة، أضاف هذه العبارة سأحاول بالرغم من كل شئ ليست إلا لإراحة الضمير شكرته بلباقة على استضافته لى فمنذ بادية اللقاء كانت وضعية ساقية تقول لى بوضوح أننا نضيع الوقت.

الفم: لا يتوقف محدثك عن زم فمه أثناء الحديث إنه يعبر بهذه الطريقة الإيمائية عن انزعاجه وهو يكبح رفضه لما تقوله وقد برع الممثل الفرنسى الشهير لويس دو فونيس فى هذا الأسلوب التعبيرى.

الفخذان: الفخذان يعبران فى إطار جلسة تفاوض عن أن النقاش لم ينطلق كما يجب كثيراً ما يضع يده «أو يديه» على فخذه «أو فخذيه معاً» ويقرصه بين السبابة والإبهام، فعليك الحذر! اعلم أن هذه الحركة تعبر عن نفور أو رفض.

المشية: تراه يمشى واضعاً إحدى يديه فى جيب البنطلون، والأخرى خلف ظهره ممسكة بالحزام، إنه يحاول إمساك نفسه عن الاندفاع وراء انفعالاته.

تراه يمشى رافعاً صدره ورأسه إلى الأعلى، حتى ليخيل إليك أنه سيقع على ظهره. إنه شخص يعيش ويتقدم فى الحياة

بصعوبة ولو استطاع أن يسير فى الاتجاه المخالف لاتجاه الناس جميعاً لفعل ذلك بسعادة مطلقة.

الأصابع: يشبك أصابع يديه شبكاً محكماً، ويدع الإبهامين يشكلان ضلعى مثلث متصلين:

إن شبك الأصابع على هذه النحو يعبر عن حركة دفاعية بامتياز، أو عن الرفض فهذه الحركة تقيم حاجزاً دفاعياً بين رأى محدثك ورأيك وكأنك محام فى محكمة وتقول: اعتراض حضرة القاضى!.

السبابة: يسند مرفقة إلى طاولة ويضع سبابته على شفتيه بشكل عمودى، كما لو أنه يعطى إشارة السكوت تتحدث هذه الحركة من تلقاء ذاتها وهى واضحة إلى درجة أ، لا أحد يتنبه لها فصاحبها يتظاهر بالاستماع إليك، فارضاً على نفه السكون لئلاً يدخل معك فى نقاش لا يريده.

الساق: يضع قدمه اليسرى فوق ساقه اليمنى أثناء الجلوس بحيث تشكل معها زاوية قائمة إن وضع الساق على هذا النحو يمثل وضعية دفاعية كذلك يمكن لهذه الوضعية أن تدل على عدم اكتراث هذا الشخص بحديثك.

اللسان: يعضض طرف لسانه: إنه يعبر عن رفض شديد لمتابعة اللقاء أو الحديث.

اليد: يسند مرفقية إلى الطاولة، ويجمع كفيه فى مستوى أنفه، كما لو أنه يبتهل أو يصلى إنه يستعد لمواجهتك ومعارضتك

فـحـركـة اليـدين هـذه إنما تتم عن الاعـتـراض وليس عن طلب صامت أو توسل.

الأذن: يسند مرفقة إلى الطاولة، ويطوي صيوان أذنه بكفه أو بأصابعه، إنه يغلق شباك نافذته وبهذه الحركة يعبر بوضوح عن رفضه الاستماع، ولو أمكنه إغلاق أذنيه الاثنين لما تردد.

انقطاع التواصل

يعبر انقطاع التواصل بين اثنين عن نفسه بأسلوب حركى يتكرر فى مختلف حالات سوء التفاهم، من رفض للحوار وفقدان الشجاعة للمتابعة أو تخلى عن العلاقة أو شعور بغياب الدافع والمحرك لاستمرار هذه العلاقة.

إن الحوار الحركى بين زوجين يمران فى أزمة زوجية يشبه إلى حد بعيد مشهد مسرحياً صامتاً لا تتطابق فيه حركات الممثلين مع كلامهم ومن السهل جداً اكتشاف مستوى الرابط التى تجمع بين زوجين يسران فى الشارع كذلك يمكن التعرف بسهولة إلى الحكات المتكررة والوضعيات الجسدية التى تعكس مستوى التواصل غير الكلامى بينهما ولكن ما يجهله الكثيرون هو أن هناك وسيلة للتخفيف من حدة الأزمة بين الزوجين وتعزيز التقارب بينهما من دون اللجوء إلى أى كلام، علماً أنه ليس من المطلوب أن تكون حركاتهم متعاكسة تماماُ كما لو أن أحدهما أمام مرآة فلا تواصل مطلقاً فى مثل هذه الحالة.

يشبك بيان أصابعه خلف رقبته، دافعاً كرسيه بجسمه إلى الوراء. يتظاهر بالاستمتاع إلى مارى زوجته منذ سنوات طويلة، التى تروى له آخر نكات زميلاتها فى العمل ثم حركة عفوية تلف مارى ساقها اليسرى حول اليمنى إنها تقول له بهذه الحركة: «أريدك أن تستمع إلىّ، أن تهتم بى، أن تشعر بوجودى.. إنى فى حاجة إلى حنانك». أما بيار فيشعر بالضيف، ولكنه لا يعبر عنه بالكلام وإنما بواسطة حركته وأسلوب جلوسه لا يدرك وعى كل من هذين الزوجين الرسالة التى يبعثها إليه جسم شريكه لكن عقليهما اللاواعيين يعرفان تماماً ما يحصل فحركاتهما العفوية تعبر عن بدء نشوء خلاف ستتوضح معاملة فى المستقبل وسيتوه الاثنان عن أسس زواجهما لاحظ بيار أن زوجته تلف ساقها اليسرى حول اليمنى كلما أرادت توجيه الكلام إليه بدورها لاحظت مارى أن زوجها يشبك أصابعه خلف رقبته كلما حاولت جذب اهتمامه إلى بعض أمورها اليومية كيف لهذين الزوجين أن يتفاهمها من دون كلم؟ كيف بإمكانهما أن يفهما أن حركة كل منهما تمثل حاجزاً فى وجه الآخر، فى حين أنهما يبداون أمام الجميع زوجين متحابين فى غاية الانسجام والتوافق! فمن سيجرؤ على قول العكس؟ فهما ما زال يحبان واحدهما الآخر.. أمام الناس.

الشعر: تتحدث إحداهن عن صديقتها التى انفصلت منذ قليل عن زوجها، فتقول: «ما إن انفصلت نهائياً عن زوجها حتى ذهبت إلى

الحلاق وقصت شعرها قصة صبيانية !alagraconne وا أسفاه على ذلك الشعر الجميل الذى كان يصل إلى أسفل ظهرها!».

حيث تقرر المرأة تغيير مظهرا من الضرورى أن تغير قصة شعرها ولكن أية قصة تعتمد؟ قصة قصيرة جداً أو قصة القنفذ «الشعر القصير المنتصب مثل أشاك القنفذ»؟.

عندما قصت هذه المرأة شعرها قصة قصيرة جداً فقد أعلنت بذلك عن تحررها من ماضيها لقد قررت ن تدفن هذا الجزء من حياتها لتتصرف إلى حياة أخرى مختلفة هذا لأسلوب فى قص الشعر تلجأ إليه المرأة عادة على آثر حادث يشكل مفترقاً فى حياتها، مثل الطلاق أو الشفاء من مرض شديد أما قصة القنفذ فتدل على الثورة الرفض. رفض الانحباس فى قوقعة من التربية الصارمة، أو فى وضع صعب يتعذر الخروج منه وهذه القصة أنو التسريحة يمكن أن تدل أيضاً على أن الشخص يعيش مرحلة من الحزن النفسانى العميق.

والوقع أن المرأة أشد تأثراً من الرجل بالانقطاع بين الماضى الحاضر فهى بحاجة إلى صورة جديدة تستقبل بها حياتها الآتية. وفى هذا الإطار يعتبر تغيير تسريحة الشعر طريقة لتجديد الذات.

الأوراق الخاصة: عند استغنائه عن بعض الأوراق الخاصة، يلقيها فى سلة النفايات بعد أن يمزقها قطعا صغيرة.

إنه سلوك خاص بالأشخاص الذين لا يستطيعون التعبير عن عدوانيتهم بشكل صريح. أثناء النقاش المحتدم، تراه يجمع أوراقه ويضعها فوق بعضها البعض أمامه، هذا يدل على أن الشخص الآخر يعارضه معارضة صريحة فنحن نجمع أوراقنا حين نريد الانتقال إلى موضوع آخر، أو للإعلان عن نهاية اللقاء.

جلد: غير معنى بحديثك تراه يصرف اهتمامه إلى ضرة الجلد الميت فى سبابته إنه ينصرف عنك إلى قوقعته، معبراً بذلك عن قلة اهتمامه بك.

■ ■ ■

إشارات التهرب والمراوغة

القاعدة الأساسية فى التعبير عن التهرب والانسحاب، أو العكس التحفز للمبادرة والفعل، هى التالية: إذا مال الجسم إلى ناحية اليمين فهو تحفيز للفعل أما إذا مال إلى ناحية اليسار فهذا يدل على انه يشعر بحاجة إلى التهرب والانسحاب.

الذارع: يرفع محدثك ذارعه فى الهواء، طاوياً ساعده، وواضعا يده خلف رقبته:

تخيل أن الذارع المرفوعة تمثل صارى المركب، والمساعد المطوى يمثل الشراع إنه مركب يبسط شراعه ليدخل فى عرض البحر وهذه حركك هروب.

الشعر: شعرها الأشقر مسرح إلى الخلف ومربوط:

إن الشعر على هذا النحو يدل على شخص يخاف بعض المواقف ويهرب منها والمرأة التى تعتمد على شخص يخاف بعض المواقف ويهرب منها والمرأة التى تعتمد هذه التسريحة بصورة منتظمة إنما تقول لك: إذا تبعتنى أهرب منك، وإذا هربت منى أبتعك!.

وضعية الجسم: لا تواجهك بكامل جسمها أثناء الحديث، وإنما تنحرف به قليلاً عنك.

إنها وضعية مميزة لا بل كاريكاتورية فى التعبير عن التحفيز

للهروب:

المشية: تلاحظ أحياناً أنك تمشى ملصقا ذراعيك عادة ما يلتصق الذراعان بالجسم عن الركض من هنا دلالة هذه الوضعية على الهروب.

الركبة: ترمز الركبة اليسرى على الهروب: فى مواجهة أى خطر، يفر الشخص دائماً مبتدئاً الخطو الأولى بقدمه اليسرى.

الأنف يداعب أنفه بالخنصر: إنه يحاول العثور على مخرج يفر منه!.

الأذن: تلاحظ أن محدثك يفرك بقوة خلف أذنه اليمنى أو اليسرى إنه يبحث عن طريقة خفية للتملص.

يسند مرفقية ألطاولة، ويطوق أذنيه بكفيه كما لو أنه يضع سماعتين الواقع أنه بهذه الحركة إنما يعزل نفسه عن العالم الخارجى.

الجيب: يدخل الزبون المحل «المتجر» واضعاً كفيه فى جيبى البنطلون.

ترى لماذا يشعر هذا الشخص بحاجة إلى إخفار يديه؟ لأنه، مبدئياً، لا ينو الشراء.

يتأكد هذا الموقف السلبى إذا دخل الزبون مقطباً وجهة مطبقاً شفتيه ونظرته تائهة.

تراه فى مثل هذه الحالة يجول جولة قصيرة فى المحل، ثم يخرج سريعاً مثلما دخل ويمكن القول بوجه عام فى حالات

المواجهة أو التواصل الشخصى، إن وضع اليدين فى الجيبين ينم عن شخص يفتقر كلياً إلى الثقة بالنفس، بالرغم من تظاهره بعكس ذلك.

نشاط أحياناً مراهقين فى ملعب المدرسة يتحديان بعضهما البعض بالنظرات الحادة يمكن لهذا الموقف الخصامى أن يتفاقم إذا ما تقارب جسدياً، حتى ليخيل إلينا أنهما على وشك بالأيدى. قد نلاحظ أن الوالد الأكبر، رغم هذه المواجهة يبقى يديه فى جيبه إنها إشارة واضحة على رغبته فى ردع خصمه من دون اللجوء إلى القوة.

يجلس مسئول سياسى على كنبة مريحة، مخفياً يديه فى جيبه إنه يستمع - يتظاهر بالاستماع - إلى صحافى يجرى معه حديثاً.

تختبئ اليدان عادة عندما نبدأ حوار مفعما بالحجج والبراهين ويمكنا القول إن إخفاء اليدين ينم عن شعور بعدم الاستقرار.

المصافحة: يصافحك بأطراف أصابعه بدلاً من قبضة يده كاملة تتم هذه الحركة عن ميل إلى الهروب لدى شخص قلما يلتزم بقضيته إلا بالكلام فقط:

إن حركة المصافحة الوحيدة التى تبعث على الثقة والاطمئنان هى تلك التى يتشابك فيه الكفان على قدر من الصلابة والانفتاح أية طرية أخرى تدعوك إلى الحذر من

الشخص الذى تصافحه، كما تدعوك إلى إخضاع كل وعوده واقتراحاته للنقد ابق دائماً محتفظاً مع شخص لا تعتبر الطريقة التى يصافحك بها حارة ومتينة.

وضعية الجلوس عندما تجلس على الكرسى وتتأرجح عليه إلى الأمام وإلى الخف، فأنت بذلك تعبر عن شعور بعدم الرضى، وعن رغبة مغادرة المكان، وهذه الوضعية نلاحظها دلى معظم طلاب المدرسة الذين يتشوقون لسماع جرس الانصراف، والتأرجح على الكرسى يعتبر فى كل الحالات توقاً للهروب.

تجلس متشبثاً بمقعد الكرسى هذه الوضعية تدل فى مختلف الأحوال، على أنك واقع تحت تأثير شعورين متناقضين فمن جهة ثانية تشعر بالحرج إذا فعلت ذلك من هنا هذه الحركة العفوية التى تحاول بواسطتها أن تمسك تقسم عن الهرب. عندما يدفع محدثك الجالس أمامك، بكرسيه إلى الخلف فهو بذلك يعبر عن حاجة إلى الانسحاب من حديث بدأ يأخذ اتجاها لا يريحه.

الحاجبان: تلاحظ أن محدثك كثيراً ما يرفع حاجبيه إلى الأعلى إنه بهذه الحركة يتظاهر بالدهشة ولكنه فى الحقيقة يعبر عن رغبة فى التملص والهرب إنه شخص متملص منذ الصغر.

التليفون: كلما أجاب عن مكالمة هاتفية تراه يتجه بجسمه ونظره صوب النافذة إنه بهذه الوضعية يعبر عن حاجة للتهرب موضوع المكالمة.

الرأس: أثناء الحديث، يدير رأسه إلى اليسار من وقت إلى

آخر إنه يتجنب المواجهة غالباً ما يؤدى إلى الشخص اليمينى هذه الحركة لحظة يريد تجنب خطر من أى نوع.

يدير رأسه إلى اليسار، من دون أن يحول نظره عن محدثه إنها حركة تميز سلوك الشخص الميال إلى التهرب والهرب لقد اعتادت عضلات رقبته على الحركة نحو اليسار ما ينم عن شخصية متقلبة ميالة إلى التهرب تفضل دائماً عدم الدخول فى مواجهة ما لم تكن واثقة من أنها تستطيع الانسحاب فى حالة حدوث مشكلة مع ذلك واثقة من أنها تستطيع الانسحاب فى حال حدوث مشكلة مع ذلك يبقى هذا الشخص أكثر مرونة وقابلية للحوار من شخص يدير رقبته إلى اليمين.

العينان: لابد أن يأخذ من وقت البائع ما يزيد عن نصف ساعة، من دون أن يشترى شيئاً، ينظر إليه بعينين واسعتين قائلاً: شكراً جزيلاً ثم ينصرف هذه الطريقة فى التأكد على الشكر هى أفضل وسيلة للتهرب والانسحاب ونلاحظ هنا أن حركة توسيع العينين، التى تدل عادة على الدهشة. قد اتخذت دلالة مغيرة نظراً للسياق الذى وردت فيه وما رافقها من كلام.

الاستقالة: نستقيل «من الحياة» حين تصبح راسلتنا بلا معنى أو غاية وفى مثل هذه الحالة تضعف طاقتنا وتغدو الشجاعة فى نظرنا جهداً عميقاً.

ليست اللامبالاة إلا مقدمة منطقية لفقدان الطاقة على المبادرة والمتابعة وهكذا لا يعود محدثك يشعر بأنه معنى بحدثك هذا لا يعنى أنه محبط أو أنه يفتقد للحماس وهذه الحالة يمكن

أن تكون عابرة «مؤقتة» وناجمة عن إرهاق عصبى.

وضعية الجلوس: تجلس صديقتك على كنبة أمامك، وتضع إحدى قدميها تحتها.

يجلس المرء على قدمه حين لا يون «ثابت القدم» فى موقف ما، كمال يقال هذه الوضعية نادرة الحدوث نسبياً فى اجتماع رسمى، ولكنها تظهر أحياناً حين يمتد النقش على ساعة متأخرة من السهرة، إنها وضعية الاستقالة والانسحاب فى مختلف الظروف أما إذا كان الأمر متعلقاً بصديقتك، فهذا يعن أن علك التنبه لحدوث شئ من الوهن فى علاقتكما العاطفية على أى حال ليست هذه الوضعية سوى تحذير بسيط، لا أكثر.

يمسك رأسه بيديه، مسنداً مرفقية إلى ركبتيه إن وضعية الجسم المتراخى تشير إلى وزن الموضوع المطروح وهذه الوضعية تشير إلى فقدان الحماس لأمر ما.

يحك ركبته اليمنى يخبرك ضمناً بهذه الحركة أنه قد فقد الحما فى الحديث أو اللقاء.

يرخى ذراعيه خلف ظهر الكرسى: الذراعان هما أداة للتواصل الكلامى ووضعية الاسترخاء هذه يمكن أن تخبرك بأن محاورك لم يعد يصغى إليك

الإبهام: تلاحظ أن محاورك أخذ يداعب ظهر إبهامه بطرف سبابة اليد ذاتها.

إنها حركة نموذجية لدى بعض الأفراد الذين يترددون فى

اتخاذ القرار، لا بل يؤجلونه إلى مما لا نهاية إنهم يحترفون التراجع والانسحاب.

الفشل

الفداحة: يعطيك قداحته لتشعل سيجارتك بنفسك:

إنه يتخلى بسهولة عن ملكيته الخاصة وهذه الحركة، الدالة ظاهرياً على الكرم، إنما تعكس فى الحقيقة شعوراً قوياً بالفشل والإخفاق فى الحياة فهو يعتبر أنه لا يملك شيئاً خاصاً.

المرفق: إسناد المرفق الأيسر إلا باطن الكف اليمنى ينم عن خوف من الفل يتجاوز جود المنطق.

الجمجمة: تلاحظ أن محدثك يكثر من حك جمجمته«أو جلدة رأسه» أثناء الحديث.

غلباً ما يقوم بهذه الحركة شخص يشعر بالخسارة، أو يجد نفسه فى موقف يجعله يبدو فاشلاً إنه يتوهم تورماً فى رأسه، كما يتوقهم ألماً ناجماً عن هذا التورم فيحاول تهدئته بهذه الحركة.

الفخذ: يعتبر الفخذ الأيسر من المواضع الرمزية الدالة على الفشل لذلك يكثر الفاشلون من تحريك هذا الفخذ بحرك ترمز إلى طرد الخوف من الفشل فإذا رأيت محدثك يضع فخذه الأيسر على فخذه الأيمن، حاشراً إحدى يديه بين الفخذين فهو بذلك يؤكد تخوفه من الفشل وهذه الحركة التقليدية نفسها تنم أيضاً عن وجود عقده لدى هذه الشخص هى عقدة الخصاء

«انظر الفصل التاسع».

الأصابع: يسند مرفقة إلى الطاولة، واضعاً إبهامه تحت الذقن، رافعاً سبابته إلى الصدغ:

غلباً ما يقوم محدثك بهذه الحركة حين يتورط فى النقاش ولا يجد سبيلاً للخروج منه إنها أشبه ما تكون بحركة تصويب المسدس إلى الرأس «الانتحار».

نراه يعضعض أحد أصابعه، لا سيما طرف الخنصر وظفره:

إنها حركة قميعة تدل على إحساس بالفشل غلباً ما نلاحظ هذه الحركة لدى المثقفين الذين يستبقون الواقع أو يتأخرون عنه، ولكنهم لا يواكبونه مطلقاً.

غالباً: ما تراه يدس إبهامه بين الوسطى والسبابة، من اليد ذاتها:

تتم هذه الحركة عن صعوبة فى الاختيار والإكثار منها قد يدل على تردد مرضى بالإضافة إلى ذلك، تدل هذه الحركة على شخص يشعر بالفشل الذريع... وقد بق أن رينا لبها دلالة أخرى وهى أن هذا الشخص يمكن أن يكون شديد الانشغال بانحرافاته الجنسية «راجع الفصل الثانى: الإغواء لدى الرجل».

الأنف: إنه ينخر من أنفه أكثر مما يتمخط:

هذه الحركة تدل على أن الشخص يبقى سبب فشله فى داخله، ما يؤدى إلى فشل مشاريعه ولا ننسى أن عادة الشخير والنخير هذه تذكرنا بالطفل الذى يشعر بالحزن لعدم تلبية رغباته.

أصابع القدم: لأصابع القدم دور أساسى فى المحافظة على توازن الجسم بيد أنها لا تقوم بوظيفة مهمة على صعيد التعبير الحركى مع ذلك ثمة وضعية لأصابع القدم بالغة الدلالة نلاحظها لدى المرأة تضم أصابع قدميها بقوة إلى الداخل تنم هذه الحركة الخاصة عن إحساس شديد بالفضل والخيبة.

وضعية الجلوس: من عادة الطلاب الفاشلين فى المدرسة أن يسترخوا على المقعد بدلاً من الجلوس بشكل مستقيم:

إنها إحدى الوضعيات الكثيرة الدالة على الانهزام أمام الخصم أو أمام صعوبات الحياة.

وضعية الوقوف: تلاحظ أن محدثك يميل إلى إمساك ساعده الأيمن بيده اليسرى.

إذا تكررت هذه الحركة بكثرة فهى علامة على إحساس بالفشل.

نفاد الصبر

كم تستغرق من الوقت لتدخين سيجارتك بالكامل؟

هل أثار اهتمامك هذه السؤال؟ حاول إذن أن تختبر نفسك واعلم أن الأشخاص غير الصبورين يستهلكون السيجارة الواحدة فى أقل من ثلاث دقائق من أى نوع من عديمى الصبر وجدت نفسك بعد التجربة؟.

تمثل بعض الأماكن العامة حقلاً مثالياً لملاحظة حركات الأشخاص الذين يطلب منهم الانتظار والصبر من ذلك مكاتب البريد، صناديق المحاسبة فى الخانات والمقاهى، أو صناديق

الدفع فى البنوك إن مجرد الوقوف بهدوء وانتظام فى انتظار الدور يمثل اختباراً للذات شديد الصعوبة هل خطر فى بالك أن تقارن مساحة القدم الصغيرة التى تحمل كل ثقل الجسم بحجم الحسم ككل؟ ثمة وضعيات مختلفة لتوازن الجسم أثناء الوقوف ولكنها أقل بكثير من وضعيات الجلوس لأننا من ناحية أولى نجلس أكثر ما نقف ولأن نوعية معظم الأعمال العضوية تفرض علينا من ناحية أخرى أن نكون جالسين لا واقفين، علماً أن الوقوف أصح يشكل جهداً رياضياً.

تناول الشراب: إن أسلوبك فى تناول كأس من العصير أو فنجان قهوة يدل على طريقتك فى التعامل مع الوقت فى الحياة لا توجد قاعدة عامة للتصنيف فى هذا المجال، وإنما يتعلق الأمر بالملاحظة.

على أى حال، فإن الشخص الذى يشرب كأس العصير دفعه واحدة هو شص يستعجل جداً فى الوصل إلى أهدافه، ولا يأخذ الوقت الكافى لبلوغه إنه أرنب الحكاية المعروف المشهور «الأرنب والسلحفاه» الذى قطع مسافة السباق ببضع قفزات مغتراً بقوته ورشاقته، فوصل متأخرا من دون أ، ينتبه إلى أن وقت الانطلاق هو الأهم فى أى سباق أما الذى يأخذ كامل وقته فى تذوق كأنس العصير فهو شخص يقدر المسافة قبل أن يقطعها هذا التفسير لا ينطبق بطبيعة الحال على شخص يشعر بالعطش والحر الشديدين فيتناول شرابه بجرعات كبيرة ها وينبغى القول إن المقابر مليئة بأشخاص كانوا متعجلين فى إنهاء رحلة الحياة.

العرقوب الكاحل: عرقوب قدمك اليمنى يمسك «يحجز»

عرقوب اليسرى، عملاً أن القدم اليسرى هى دوماً القدم التى تنطلق بها للرحيل أنت تعبر، بهذه الوضعية عن نفاد صبرك.

المشية: يخيل إليك أن صديقك سيقع على وجه أثناء السير:

تدل هذه المشية، التى ينحنى فيها الجسم إلى الأمام، على شخص يستعجل دوماً ويضيع الفرص بسبب عدم الصبر.

الإنسان يدقق على أسنانه الأمامية برف ظهر السبابة:

إنها حركة منفرة، تماماً مثيل حركة النقر على الطاولة تعبيراً عن نفاذ الصبر حين يبدأ محدثك بالنقر على أسنانه فهذا يعنى أنه لم يعد يصغى إليك لقد قطع الاتصال لحظة بدأ الاهتمام بأسنانه.

الأصابع: لا يكف محدثك عن الدقدقة بأصابعه على الطاولة.

إنها حكة تدل على أن يستعجل الوصول إلى نتيجة حتى إن مجرد الأصابع علامة واضحة على عدم الرضا ونفاد الصبر، أو على اليأس من أمر معين.

الأنف: يسند مرفقة إلى الطاولة، ويأخذ فى نكش منخريه بواسطة سبابته.

إنه يعبر بذلك عن احتقاره للياقات الاجتماعية هذه العادة الحركة تتم غالباً عن افتقار الشخص إلى المثابرة والصبر، ما يجعله يضيع كثيراً من الفرص.

وضعية الوقوف: تراه يقف وينطنط على الكعبين:

إنها وضعية مورثة من سن الطفولة، وتعبر عن نفاد الصبر

ولكنها أيضاً علامة على الغيظ الشديد، غالباً ما نلاحظها لدى الرئيس الفرنسى جاك شيراك حين يواجه معارضة قوية.

التليفون: غلباً ما يفصل الحديث على التلفون واقفاً أو يضع السماعة على أذنه ويحرف الطرف الآخر على فمه بزاوية ٤٥ درجة. أو تراه أحياناً يثبت السماعة على أذنه ويأخذ فى ذرع الغرفة جيئة وذهاباً.

إنه يهتم بالتواصل مع معارفه لكنه لا يستثمر علاقاته بهم.

التردد: أن تجد نفسك عل الدوام مضطراً للاختيار بين جميع الأمور مهما، كانت خطيرة أو تافهة، يمكن أن يجعلك جباناً مثل أرنب، فلا تجد سوى التردد وسيلة مثالية للدفاع عن نفسك أمام المجتمع المتطلب الذى يتمنى لك الكثير يمكن أن تلاحظ مثل هذا التردد أمام العروض المغرية التى يدعوك البائع إلى استغلالها حالاً ومن دون تردد، الأمر الذى يزيد فى ميلك إلى التريث قبل القيام بأى خطوة مسألة الاختيار هى فى النهاية مسألة صراع بين التفكير التريث والعمل «الإقدام» هذه المسألة تواجهك يومياً، فلا تجد حلاً لها سوى الجمود ولكن الجانب السلبى من الجمود هو التردد.

سلسلة الرقبة: تلاحظ أن صديقتك تتلاعب باستمرار بالجمهور المعلقة فى سلسلة الرقبة:

هذا يدل على أنها مترددة فى أمرك إنها مترددة بالفعل حتى لو بدت بحاجة إلى حنانك.

الفم: يسند محدثك مرفقة لى الطاولة، واضعاً ظاهر أصابعه على فمه بحيث يتجه باطن الكف إلى الخارج.

بإمكانك ن تلاحظ هذه الحركة فى سياق مختلف: طفل يتوقى صفعة! إنها وضعية التردد من قبل شخص يجد صعوبة فى الاختيار الحيرة هى المعنى الأدق لهذه الحركة وغالباً ما نلاحظها لدى سائق يجد نفسه وسط زحمة سير خانقة فيحتار فى كيفية التصرف!.

المرفق: يرمز المرفقان إلى قوة الجمود والشعور بألم غير اعتيادى شاذ فى أحد المرفقين يمكن أن يعبر عن حالة من الرفض أو عدم القدرة على اتخاذ قرار إن إسناد المرفقين إلى الطاولة، وهو وضعية شائعة جداً يرجع التردد على الفعل والمبادرة.

الكتفان: الذى يرفع غالباً كتفيه إلى الأعلى، إنما يؤكد على حيرة وعجز ن اتخاذ أى قرار إنها حركة تدل على حيرة وليس على عدم اكتراث وقد تكون هذه الحركة خفية أحياناً تصعب ملاحظتها غير أنها فى مطلق الأحوال تقوم بمهمة التقليل من أهمية حدث أو التخفيف من المرارة الناجمة عن خيبة الأمل.

منديل الرقبة «فولارد» تلاحظ أن الفتاة الجميلة التى تأسر قلبك تعقد المنديل حول رقبتها:

هذه الطريقة فى عقد المنديل تدلك على أنها - للأسف - لم تحسم بعد خيارها نهائياً فى خصوص العلاقة.

الحك: يحك وجهة بسبابته اليمنى: إنه تعبير عن التردد فى

اتخاذ القرار أما حين يحك أنفه فهذا يعنى أنه بدأ يتردد.

يرمز الأنف إلى المهارة وحسن التصرف، كما يرمز بالضرورة إلى الفطنة فعندما تحكم أنفك إنما تعبر مبدئياً عن حيرتك وارتباكك ـ كما لو أن فطنتك قد خانتك على أى حال فإن حركة حك الأنف هى غلباً رد فعل متوتر على وضع محير وليست كما يزعم بعض الباحثين مؤشراً إلى الكذب يبدو أنه شخصية بينوكيو Pinocchio ما زال تأثيراها مستمراً على البعض.

حين تلاحظ أن زميلك يحك طرف أنفه بسباته، قبل أن يجيبك عن سؤال فهذا يعنى أنه متردد فى الإجابة.

فإذا رأيت محدثك لا يكف عن حك رأسه بيده اليمنى أو اليسرى أثناء الحوار فهذا يعنى أنه لم يتوصل إلى قرار بشأن موضوع الحديث هنا عليك أن تخفف من إلحاحك! غالباً ما يحك الشخص رأسه للتخفيف من حكة متوهمة فى مطلق الأحوال تن دغدغة الرأس باليد عن إحساس بالحيرة.

الذقن: هل حدث أن كنت فى مواجهة شخص يسند ذقنه إلى قبضة يده اليمنى؟

ترمز قبضة اليد إلى لحية الأستاذ وتدل هذه الحركة بوجه عام على أن هذا الشخص سوف يدور حول الموضوع، حيث تطلب منه الدخول فى صلب الموضوع إنه شخص متردد ومرتبك، وغاية ما يصبو إليه فى الحياة أن يتخذ أقل قدر ممكن من القرارات.

القدم: تلاحظ أن محدثك الجالس أمامك، يرفع قديمة إلى القضيب الذى فى أسفل الكرسى.

إنها وضعية مورثة من مرحلة الطفولة من المحتمل أن يكون كلامك قد اتخذ طابعاً تربوياً إرشادياً، فقمت بدور الأستاذ، وقام صاحبك بدور التلميذ، ما أثب على جو اللقاء وسبب هه الحركة الخاصة ومثل هذه الوضعية تشير إلى أنه ثمة شعوران يتجاذبان صاحبك هما التردد والقلق.

الضحكة: تلاحظ أن صديقتك تضحك كثيراً أثناء الحديث، مخفية فمها خلف يدها.

تنم هذه الحركة عن الضيق وعن مزاج متردد فإذا كنت صد مشروع غرامى مع هذه المرأة فأعلم أنك لن تتقدم كثيراً فى اتجاه مشروعك.

عدم الحضور

أصبح الحضور سلعة نادرة فى هذه الأيام فالوقت يضغط علينا، والضغط النفسى يلاحقنا أينما كناً.

يظهر هذا لمر بصورة كاريكاتورية مضحكة لجى السياسيين حين يريدون كسب إخلاص ناخبيهم المحتملين فيستقبلونهم ويستمعون إلى مطالبهم ولكن أى تواصل وأى استماع؟! إنهم يستمعون بإذن شاردة وينظرون بعين زائغة ولا يصدقون كيف يتخلصون من شخص للانتقال إلى الشخص الآخر إنهم يهتمون بالعدد ولا تعنيهم النوعية هذا لعمرى خطأ فادح! ذلك أن نجاح أى عملية انتخابية إنما يتوقف على درجة التقارب بين الناخب والمنتخب وعلى نوعية التواصل الذى يقيمه المرشح م ناخبيه.

قبل عدة سنوات كنت فى زيارة أحد التجار وإذا بالسيد إدوار بالأدوار يدخل المحل بصحبة زمرة من المرافقين والحرس لقد جاء فى زيارة انتخابية واستمع بال مبالاة إلى احتجاجات التاجر العنيفة استمرت الزيارة أقل من دقيقة واحدة، غادر بعدها السيد بالادور المحل مودعاً التاجر أما التاجر فقد نعته بصفته غير لائقة حين رآه يبتعد، وقد شعر بالإهانة لن بالادور صافحه بيد رخوة ومنحة إحساساً بأنه غير موجود.

الخاتم: إذا رأت امرأة تضع ثلاثة خواتم «اثنان فى البنصر والسبابة من اليد اليسر، والثالث فى السبابة اليمنى» فهى غالباً ما تكون من النساء اللواتى يرفضن الزواج، أو مطلقة وغير لك عبر خواتهما الثلاثة أنا لن أغرم يوماً إلا بشخص يشبه والدى.

الأصابع: البنصر هو أقل الأصابع قدرة على التعبير منفرداً ففى معظم الحركات نجده مرافقاً لإصبع آخر من اليد مع ذلك قد يلعب أحياناً دوراً أساسياً فى التعبير، كأن نرى شخصاً يستند إلى الطاولة، ببنصريه، طاوياً الأصابع الأخرى إلى الداخل إنها وضعية نادرة، ولكنها تستحق الملاحظة فنحن هنا أمام شخص غير حاضر للتواصل م الآخرين فعليك أن تتعامل معه بحذر لأنك سرعان ما تكتشف تنافر الطباع فيما بينكما.

الساقان: تلاحظ أن محدثك، الجالس أمامك، يضع إحدى ساقيه على الأخرى، فيما قدمه المستندة إلى الأرض تتراجع إلى الخلف تحت الكرسى إنه بهذه الوضعية يعبر عن أنه ـ غير حاضر للتواصل معك، و/ أو أنه راغب فى قطع الحديث.

انعدام الشعور بالمسئولية

يتكاثر الأشخاص عديموا المسئولية تكاثر الفكر فى المجتمع، حيث لا يكف المواطنون عن مطالبة الدولة بأحد هؤلاء على عاتقها، ليست الحركات الدالة على انعدام الشعور بالمسئولية كثيرة بل يمكن القول إنها تتخلص فى حركة واحدة تعبر عن هذا الميل غير المدنى، الذى يسمح لصاحبه بأن يلعب أدوار القرود الثلاثة: ذلك الذى لم ير شيئاً والثانى الذى لم يسمع شيئاً، والثالث الذى ليس لديه ما يقوله.

يحك الشخص بلطف حاجبه بواسطة السبابة:

يعبر الحاجبان، بشكل رئيسى، عن الدهشة حين يرفعان أو عن الشك والارتياب حين ينخفضان، كما يستخدمان للتأنيب مع تحريك الظفر إنما يعبر عن موقف ارتدادى يريد التنصل من المسئولية هذه الحركة تقول لك بصريح العبارة: «لا أشعر بأننى معنى بحديثك».

الخجل: يرى علماء النفس أن مصدر الخجل حالة من الغضب العميق الوجه نحو الذات ومما لا شك فيه أن أشهر الأعراض المعبرة عن الخجل هو تورد وجنتى المرأة الخجولة لذلك من الشائع اللجوء إلى توريد الوجنتين اصطناعياً لدى النساء، لما لهذا اللون من دلالة أنثوية مرتبطة بسن المراهقة هذه الدلالة «الخجل» تأخذ معنى آخر حين تضع المرأة البودرة الزهرية على وجنتيها فى إطار علاقات العمل هنا يتم توريد الوجنتين عن شخصية طموحة ترى الترقى فى درجات الوظيفة أو المهنة!.

هل ثمة علاقة بين الخجل والرغبة فى الترقى المهنى؟ نعم، بالتأكيد! فالشخص الخجول يشعر بحاجة إلى تجاوز هذا العائل الخجل لإثبات وجوده فى المجتمع وهل ثمة وسيلة لإثبات الذات أفضل من الترقى والنجاح فى المجال المهنى؟.

الحذاء: إن تآكل كعبى الحذاء من الجهة الداخلية يتم عن شخصية شديدة الخجل، أو يدل على شخص منعزل عن المجتمع.

الساقان: يقف أمامك عاكساً وضعية قديمة على الأرض«واضعاً قدماً مكان الأخرى» بحيث يضطر أحياناً للاستناد إلى حائط أو درابزين كى يحافظ على توازنه.

إنها علامة على وجود خجل أساسى فى شخصيته فهو شخص شديد الخجل فى العمق، ولكنه يتظاهر بأنه على سجيته فى المجتمع.

النظارتان: يضع نظارتين بعدستين واسعتين وإطار سميك:

هذا الشكل من النظارات يستخدمه عادة أشخاص خجولون يمثل خجلهم العائق الوحيد أمام ذكائهم أو موهبتهم لذلك نلاحظ أن أمثال هؤلاء الأشخاص سرعان ما يستخدمون نظارة بلا إطار حول الزجاجة أو يستبدلون النظارة بعدسات لاصقة، بمجرد نجاحهم فى عملهم وتخلصهم من الخجل.

وضعية الجلوس: يجلس محدثك بساقين متقاطعين على شكل «×».

غالباً ما يتخذ الأشخاص الخجولون مثل هذه الوضعية

الطريفة إنها وضعية الانسحاب.

الإبهام: يشبك أصابع يديه ويخفى داخلهما إبهاميه:

إنها حركة خاصة بالمراهقين حين يتضايقون من نظرات الآخرين بعض الخجلوين من الكبار يقومون بهذه الحركة حين يجدون أنفسهم فى موقف لا خلاص منه، أو فى وضع يدفعهم إلى التصرف بطفولية.

الصوفرة: تعتبر الصوفرة: بوجه عام علامة على الخجل ودليلاً على حاجة إلى إثبات الوجود حين يشعر الشخص بأنه مهمل من المحيطين به فالذى يصوفر غالباً ما يكون شخصاً يجد صعوبة فى الاندماج الاجتماعى ويعانى من عزلة مع أنه يسعى يشكل متناقض لحماية عزلته من أى اختراق بلجوئه إلى الصفير فى كل الأوقات.

■ ■ ■

إشارات التعبير عن المشاعر الإيجابية الصادقة

الصداقة: ألا تلاحظون أن الصادقة رأس مال كبير فى هذا الزمن الذى أصبح فه التناحر سائداً؟ يلقى دزموند موريس الضوء التالى على مفهوم الصداقة، فقول: «إذا صادف أن عانقك شمبانزى بحرارة سوف تشعر بقوة الصداقة اتلى يعبر عنها من خلال قبلة شديدة يطبعها على عنقك هذه القبلة بالنسبة للشمبانزى هى عربون تحية ودصداقة ولا تحمل أى مضمون جنسى.

فيما عدا التربيت الخفيف على الظهر، ليست الحركات الدالة على الصداقة كثيرة علماً أن التربيت قد لا يدل دائماً على الود والصادقة «انظر موضوع التطير فى الفصل الثامن» على أى حال لست فى حاجة إلى أن تكون إحصائياً فى تحليل الحركات كى تكتشف الحركات الدالة على الود والتعاطف بين شخصين.

غمزة العين: تعتبر الغمزة أكثر تعبيراً عن العاطفة والرعاية الأبوية من الغمزة بالعين اليمنى التى تحمل دلالة إغوائية والغمزة بالعين اليسرى تدل على شخص وفى لصداقاته ومخلف فى عمله وهى كذلك أكثر ألفة من الغمز بالعين اليمنى وأكثر احتراماً لقواعد السلوك الاجتماعى.

الحب: الذين يسخرون من الحب هم أشخاص تعوزهم

القدرة على فهم القواعد العاطفية.

الحب ديانة ترتل صلواتها بلغة المشاعر، وهو قادر على التعبير عن نفسه بجميع حركات الجسم فى لحظات التوقع فى الحب من النظرة الأولى فى هذه اللحظات تلتمع نظرات العاشقين تبحث يد كل منهما عن يد الآخر، ذلك أن الحب يولد حالة من التناغم الحركى التام بين شخصين، بحيث يغدو كل منهما مرآة للآخر، وتغدو حركات كل منهما مكملة لحركات الآخر وفى هذه الحالة يمكن التعبير عن المشاعر من دون استخدام أى كلمة.

تمثل بعض الحركات إعلاناً صريحاً عن الحب بعضها الآخر يعبر عن الرغبة دون شرح أو تفسير ومن دون ابتذال بطبيعة الحال والمدهش فى الأمر أن هذا الحركات على درجة عالية من الشفافية، تعبر عن نفسها بلا مواربة، فيلتقط الطرف الآخر مغزاها دون أى جهد، كذلك هناك مستويات متفاوتة من الحركات تترجم مشاعر مختلفة وفقاً لحاجة القضية منها.

إننا جميعاً نسعى وراء الحب الحقيقى والمساعدة المشتركة، من دون أن نعرف بوضوح ماذا يعنى الحب لكى يتمكن أى شخص من الحب ينبغى أن يكون شاهداً على علاقة حب حقيقة فى طفولته بين أبوية والواقع أن الانفصال بين الزوجين بات القاعدة فى هذه الأيام من بينما يمثل الإخلاص للعلاقة استثناء فكيف يمكن، والحال كذلك، أن نبقى متشبثين بوهم الحب الحقيقى، إلا من خلال الانسجام الجنسى؟ ذلك أنه خارج هذا

الإطار لا يمكننا الحصول على التوازن العاطفى!.

هل استطاع الرجل والمرأة، على مر الدهور، أن يتفاهما؟ الواقع أن كلاً منهما ظل يعيش سجين خصوصياته الفيزيولوجية والنفسانية، وبالتالى لم يتشاركا إلا الحياة الحميمة من دون أن يفهم أى منهما الطريقة التى ينبغى أن يتصرف بها مع الآخر والطريقة التى يفكر بها الآخر وليس من شأن الكتب الصادرة حديثاً حول هذا الموضوع أن تغير شيئاً كثراً من واقع الحال.

هل كفت النساء عن احترام عالم الرجال والمشاعر الذكورية التى تحرك هذا العالم؟. إنها فى الواقع تنتقد الرجال، ولكنها فى الوقت نفسه تضاعف من وسائلها لجذبهم وإغوائهم! هذا السلوك المتناقض فى نظر الرجال يبدو فى نظر المرأة الباحثة عن الحب سلوكياً طبيعياً إنها تهرب منك إذا أعجبتها، وأنت تتبعها إذا هربت منك!. هذا هو الأسلوب العملى فى الإغواء، الذى يبدو شاذاً فى نظر البعض وطبيعياً فى نظر آخرين ولكن من قال إن الرجل والمرأة هو أقل بكثير من الاختلاف بين المعنى الظاهر لمشاعرهما وبين طريقة كل منهما فى التعبير عن مشاعره فضلاً عن المعانى الخفية وراء تعبير كل منهما هذا ينبغى أن يستوقفنا فى النهاية فى التمييز المفروض على عواطفنا نم اختلافاتنا التى تجعلنا نتكامل ولا أظن، فى نهاية الأمر، أن أحداً يستاء من هذا الاختلاف؟.

يرمز البنصر الأيسر إلى الانفعالات، والارتباط العاطفى، كما يعبر عن الحاجة إلى الاتحاد بالشخص المحبوب لذلك تم

أخياره لوضع خاتم الزواج فإذا رأيت شخصاً عازباً، رجلاً أو امرأة يضع خاتماً «ليس خاتم زواج» فى هذا الإصبع فهو بذلك يعبر عن حاجة ملحة إلى العاطفة وهذه الحاجة طبيعة تماماً لدى العازبين وتصبح هذه الإشارة أشد دلالة عندما يضع الشخص خاتمين واحد فى البنصر، وخاتم فى إصبع آخر.

فى المقابل عليك الاحتراس من شخص يضع خاتمين فى البنصر الأيسر فهذا يدل على شخص متسلط يسعى إلى إلغاء شخصية شريكة.

ونلاحظ فى هذا المجال أن بعض النساء الأرامل يضعن أحياناً خاتمين فى البنصر الأيسر، وفاء لذكرى الزوج المتوفى، أو ربما استعداداً للانقضاض على البديل بكامل العدة المتوفرة! ثمة ملاحظة أخرى مهمة، نهى سهولة انكسار المفصل الثانى فى البنصر الأيسر لدى الشخص الذى يعانى من هشاشة أو استقرار على الصعيد العاطفى:

فى سياق بحث أجريته حول المعنى الرمزى لموقع الخاتم فى اليد، تبين لى سريعاً أن هذه الخواتم تترجم الحالة الشعورية العاطفية أو الجنسية لدى الشخص سواء كانت حالة دائمة أو عرضية فهى، أى هذه الخواتم، بمثابة، مكتب استعلامات عاطفى يزود الجميع بما يطلبونه من معلومات حول الحالة العاطفية للشخص فالواقع أننا لا نضع خاتماً أو أكثر لنخفى تشوهاً بسيطاً فى أحد أصابعنا أو لستر مساحة صغيرة جداً من الجلد ولا نفعل ذلك بهدف إبراز جمال الأيدى، كما

يفكر البعض إننى على يقين من ان طريقة وضع الخواتم تحمل رسالة بالغة الدلالة وهذه الرسالة تختلف تبعاً للإصبع الذى يحمل الخاتم.

الخاتم: إذا رأيت المرأة تضع خاتماً فى البنصر الأيسر وآخر فى البنصر الأيمن، فهذه إشارة قوية على استعدادها للدخول فى علاقة. عاطفية حتى لو بدا لك أن قلبها مشغول بشخص آخر فلا تخدعنك بعض المظاهر فهى بذلك تعطيك إشارة بأنها امرأة قوية الإرادة، أى تمتلك الشجاعة والقدرة على مواجهة التقلبات العاطفية، من المحتمل أيضاً أن تعبر هذه الإشارة عن إرادتها فى الاتحاد مع زوج المستقبل الذى تبحث عن ه على أى حال لن يكون من السهل إغواؤها، لأنها رومنطيقية من الطراز الرفيع فإذا كان قلباً مشغولاً فعلاً بشخص آخر، فإنها لن تقفل الباب تماماً طالما أنها تضع خاتماً فى البنصر الأيسر وآخر فى الأيمن.

إذا وقت فى غرامها، فاعلم أن حبها للخدمات المجانية سوف يحملك على اللحاق بها إلى أماكن غير متوقعة لمساعدة من هم بحاجة إلى مساعدة.

وهذه بعض ميزاتها التى ينبغى أن تعرفها إن اخترت السير على طريقها: إنها امرأة صادقة، عاطفية، منغلقة على ذاتها، ولكنها اجتماعية أيضاً وأحياناً طريفة جداً.

الصدق: كل الحركات صادقة لأنها تعبر عن المشاعر بطريقة عفوية، دون تحفظ أو مبالغة بينما يحاول الكلام إضفاء بعض الحلاوة الاصطناعية على هذه المشاعر فمن قبلة رنانة، إلى

مصافحة ودودة وصادقة، إلى نظرة صريحة، إلى حركات بسيطة معبرة عن المودة، إلى البراهين العملية عن الأمانة والإخلاص، والكرم دون تبجح، إلى المروءة دون تشاوف، إلى الجرأة فى التعبير عن الرأى والعقيدة دون ادعاء.. كل ذلك يعبر عن الصدق وهو قد بات بضاعة نادرة فى مجتمعات يسودها الرياء والعدوانية وانعدام الإحساس بالأمان.

اليد: يبسط كيفية أثناء الحديث وينظر إليها، وكأنه مسلم يبتهل إلى الله فى صلاته.

إنه يفرغ ما فى قلبه فى لسانه وهذه الحركة ترمز إلى صراحة مطلقة، تجعل محدثك كتاباً مفتوحاً تقرأه بلا صعوبة ومعلوم أن قسماً كبيراً من مكونات الإنسان الوراثية، الجسدية والنفسانية، يرتسم فى خطوط راحة اليد، لمن يحسن القراءة على هذا الصعيد.

إن بسط الكفين أثناء الحديث يدل على أن هذا الشخص يتحدث بصراحة وليس لديه ما يخفيه.

الضحكة: ترفع رأسها موجهة نظرها إلى السقف وهى تطلق ضحكة مدوية:

الضحكة الصادقة المدوية تتجه عادة إلى السماء وليس إلى الأسفل.

الكفاح فى الحياة

غالباُ ما تظهر آثار الضغوط والتشنجات المؤلمة فى ربلة الساقين والتركيب العصبى ـ العضلى لربلة الساق يتطور دلى

الشخص تبعاً لمراحل حياته ومستوى نضاله فى مواجهة التحديات والمصاعب تضمر ربلة الساق مع التقدم فى السن فى حال الانهزام أمام تحديات ومصاعب الحياة، وتستمر فى تجديد بنيتها العصبية والعضلية حتى سن متقدمة إذا واصل الشخص حيويته واستمر متحكماً بمجريات حياته.

الشعر: وجود فرق الشعر إلى اليمين لدى الفتاة ينم عن طريق أشبه بطبع الرجل وعن شجاعة فى الحياة إنها ترفض مظهر المرأة الفاتنة الذى تعرض ممثلات هوليوود فهى مكافحة فى حياتها تريد أن تكون مروضة أفاعى لا فاتنة رجال.

اليد : من شأن حركة القبضة المشدودة أن توقظ الروح النضالية قبل المواجهة وتعبيراً عن القوة والروح الهجومية والعنف نلاحظ أن الرجل يضد قبضة يده عندما تعاكسه الأقدار، أو عندما يريد أن يشحذ عزيمته للمواجهة.

الرأس استدارة الرأس نحو اليمين، من دون تحويل النظر عن الاتجاه تنم عن شخصية اقتحامية، أى كفاحية بالتعريف إنها حركة تدل على أن هذا الشخص مستعد للاستماتة دفاعاً عن وجهة نظره.

التواطؤ: يعتبر التواطؤ الحقيقى، فى المعنى الإيجابى الودى، من أصعب العلاقات التى يمكن نسجها مع الآخرين إنه موقف حركى يتم بالإشارة أكثر مما هو موقف كلامى الواقع أن التوصل إلى درجة عالية من التواطؤ بين صديقين إنما يتطلب كثيراً من الوقت وكثيراً من التسامح.

الشعر: يشعث شعر زميلة:

نشعث طفل بيدنا للتعبير عن المحبة والتودد حياله، وهذه الحركة نفها بين الكبار إنما تدل على درجة عالية من الصداقة والتواطؤ تربط بين شخصين.

الحقيقة: إذا كانت تعلقين حقيبتك فى كتفك الأيسر.

يرتبط الكتف الأيسر بالقسم الأيمن من الدماغ وهذه الطريقة فى حمل الشنطة تنم عن شخصية شديدة العناية بالجوانب الإبداعية، مندمجة فى حياتها العاطفية والعائلية، وأثر اهتماماً بارتباطاتها العائلية منها بارتباطاتها المهنية وإذا قلنا إن المرأة التى تعلق حقيبتها على كتفها الأيمن هى بنت أبيها فإن التى تعلقها على الأيسر هى بنت أمها إنها تتماهى مع صورة والدتها وتحذو حذوها لا شعورياً فى مجمل سلوكها لذلك يمكن القول إن تعليق الحقيبة على الكتف الأيسر ينم. عم امرأة الإصغاء، اجتماعية عارفة بنفسيات الآخرين لطيفة المعشر، جاهزة للمساعدة، إنها امرأة مخلوقة للحب أو الصداقة وهى بالإجمال شريط ممتاز يمكن الانسجام والتفاهم معها بالإشارة.

العيون: يغمزك محدثك بطرف عينه كما لو أنه يوافقك على رأيك أو موقفك:

هذا يعنى أنه شديد الاهتمام بإرضائك ويسعى للتواطؤ معك فغمزة العين تعبر بذاتها عن نوع من الشراكة فى أمر.

إنها حركة مألوفة من السهل فهم معناها فهى تعنى بوجه

عام أننا متفاهما ومتواطئان وبإمكان هذه الحركة أن تقيم رابطة بين اثنين بصرف النظر عن مدة هذه الرابطة هذه الحركة غير معتادة لدى الجميع غير أنها تنطوى على قدر من الجرأة قد تكون مستساغة بين المعارف والأصدقاء ولكنها قد تعرضنا لسوء الفهم إذا وجهت إلى أشخاص غرباء أياً ما كان الأمر فإن هذه الحركة العفوية تستطيع أن تقيس درجة التواطؤ بين شخصين.

لإطلاق غمزة تواطؤ يمكن استخدام أى من العينين دونما تمييز، وذلك وقف على مرونة عضل هذه العين أو تلك غير أن اختيار إحداهما دون الأخرى لا يخلو من غزى خاص فعادة الغمزة بالعين اليسرى تنم عن شخص متعلق بوالدته على الصعيد العاطفى متماه معها، فيما تن عادة الغمز بالعين اليمنى عن شخص متعلق بوالده، كما تدل على شخص يقدر العواقب أكثر من كونه منسجم مع الآخر إلى حد التواطؤ.

منح الوقت للآخر

تعبر الحركات العفوية عن حالتى الانفتاح أو الانكماش بطرق مختلفة على سبيل المثال فإن الشخص اليمينى «أو العكس إذا كان أعسر» الذى يضع ساقه اليسرى فوق اليمنى أثناء تبادل الحديث، أو أثناء لقاء عاطفى، إنما يعبر بذلك عن عدم استعداده للانفتاح أو الانغلاق على الصعيدين الاجتماعى أو العاطفى غير أن السيقان ليست وحدها الأعضاء التى تعبر عفوياً عن الاستلطاف أو النفور، كما سنلاحظ فى الأمثلة التالية.

اليد: يسند محدثك مرفقيه إلى الطاولة، ويضع كفه اليسرى

فوق قبضة يده اليمنى.

إنها حركة شديدة الوضوح فهو يعبر عن استعداده ليمنحك جزءاً من وقته.

الذقن: يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويضع ذقنه فى راحته اليسرى أو اليمنى، طاوياً أصابعه.

وضيعة شائعة، تنم دائماً عن انفتاح على الآخر والاستعداد لمنحه بعض الوقت.

عندما تسند ذقنك إلى الابهام، واضعاً السبابة والوسطى على الخد، طاوياً الخنصر البنصر أمام الفم، فأنت بذلك تعبر عن استعداد مضاعف لمنح الوقت للآخر والتواصل معه.

هذه الوضيعة شائعة جداً يتخذها كل مناً حين يريد التفكير بإمعان فى موضوع معين.

وضع السبابة على الخد، متجهتين إلى الأعلى يدل على التركيز الذهنى والرغبة فى تنظيم الأفكار.

التليفون: الذى يميل برأسه إلى اليسار أثناء المكالمة الهاتفية هو شخص اجتماعى يتفهم الآخرين نفسياً وإنسانياً فالجانب الأيسر من الجسم هو الجانب الأنثوى لدى أى شخص فإذا كان محدثك ينتمى إلى هذه الفئة، فأعلم أنه مستعد لمنحك وقته، أن يحاول أن يفعل ذلك.

بطبيعة الحال يمكن، يتخذ أى شخص هذه الوضعية أثناء مهاتفته صديقاً أو حبيباً. وهذا لا يعنى بالضرورة أنه شخص

منفتح ومتعاطف مع الآخرين بوجه عام أن يحنى رأسه إلى اليسار حين يهاتف أياً كان فإذا ثبت لنا ذلك أمكننا القول إنه شخص تغلب عواطفه ومشاعره الإنسانية على عقله والأشخاص الذين يميلون برأسهم إلى اليسار أثناء المكالمات الهاتفية هم عادة أكثر بشاشة وترحاباً من أولئك الذين يميلون برأسهم إلى اليمين.

العالية: تنبع العالية والبراغماتية من مصدر واحد يغذى فهما سلوكاً مهنياً احترافياً.

الشعر: إذا كان من عادتك أن تتركى خلة شعرك الأمامية تتسدل على وجهك بحيث تغطى عينك اليسرى، بينما تدفعين شعرك فى الجانب الآخر خلف أذنك اليمنى فأنت من الأشخاص الذين يواجهون الأزمات والمواقف الصعبة بطريقة واقعية وعملية بإمكانك الاستفادة من هذا المظهر الإيجابى أثناء مقابلة للحصول على وظيفة.

اليد : يحتضن قبضة يده اليسرى بكفة اليمن، على شكل دائرة مقفلة.

إنه خص فعال واقعى وعملى، يتصرف بطريقة محترفة مواجهة ظروف صعبة هو أيضاً أقل عفوية من الشخص الذى يحتضن القبضة اليمنى بالكف اليسرى وهو بالتالى أكثر استعداداً للنقد والتحليل لذلك من الصعب إقناعه.

الحماسة: يعتبر التصفيق حركة عفوية موروثة من الطفولة ويرجح بعض علماء النفس، ومن بينهم دزموند موريس، أن هذه

الحركة عفوية لأن أسلوب التصفيق لدى الإنسان هو من ضمن سلوكه الوراثى على أى حال فإن التصفيق تعبير عن الحاسة.

لقد جعلت مئات الأشخاص يصفقون، كما راقبت الآلاف يصفقون فى ظروف مختلفة «المدرسة، المسرح، السينما، المحاضرة، أو فى الشارع» فتبين لى أن هذه الحركة إنما تنبعث تلقائياً من لا وعى جماعى وهى أقوى دليل على صدق الشعور والتعبير الحر كل شخص يصفق فى الوقع بطريقة واحدة دائما وهى صفق اليد اليمنى باليسرى أو العكس، تبعاً للتكوين النفسى الخاص بكل منا ولكى يعبر عن الصدق والحماس بدون تحفظ تتحرك كفاة فى وقت واحد.

اليد: تتحرك الكفان فى وقت واحد، بحيث تتجه رؤوس الأصابع إلى الأمام أولى إلى الأعلى.

بهذه الطريقة يصفق الأطفال عادة، وكذلك الكبار فى حالة الحماسة، وهنا يكون الانفعال مسيطراً على التفكير الأشخاص الذين يصفقون دائما بهذه الطريقة هم من فئة الجمهور الجيد ويستغل أصحاب الصالات والمسارح هؤلاء لإطلاق عرض فى بداية انطلاقته يكفى أن يكون ١٠٪ من مشاهدى مسرحية من هذا الصنف حتى ينجح العرض شعبياً كما نلاحظ أن جمهور أى نجم رياضى أو تليفزيونى يفق له بهذه الطريقة، مما يضمن حواً حماسياً وإيجابياً.

الذقن: تلاحظ أن محدثك يسند ذقنه إلى قبضتى يديه المشدودتين، فيما يسند مرفقيه إلى الطاولة.

هذه الحركة تدل على استعداده للتجاوب معك، وعلى أنه مأسور بحديثك.

الثقة: الثقة هى الشئ الوحيد الذى يمكن أن تمنحه للآخرين بطيبة خاطر.

اليدان: تعتبر اليدان المضمومتان، وهى حركة توسل معروفة، عن الثقة بالنف وعهن التلهف لخلاص منظر.

المصافحة: كل مناً يضم يديه فى قبضة بطريقة واحدة كما لو أنه يصافح نفسه، بحيث تعلو إحدى الكفين الأخرى حاول أن تقوم بهذه الحركة بطريقة عفوية وستلاحظ الوضعية المريحة التى تناسبك والتى لا تتبدل.

إذا لاحظت محدثك يقوم بهذه الحركة، بحيث تعلو الكف اليسرى الكف اليمنى، فأنت بإزاء شخص يحب المواجهة والتحدى شديد الاقتناع بصحة آرائه إنه يدافع عن وجهة نظره أو مشاريعه بكل ما يملك من أسلحة معتمداً على العواطف والانفعالات لدى الآخر.وهو يلعب على أوتار هذه الانفعالات كلها، فهو واثق كل الثقة بفضائله.

السخاء والكرم

الخاتم: يستطيع البائع النبيه أن يعرف مدى سخاء الزبون من خواتمه فوجود خاتمين واحد فى الوسطى والآخر فى الإبهام من اليد اليسرى إنما يدل على درجة عالية من الكرم والسخاء قد تقترن بالتبذير الذين يتختمون بهذه الطريقة هم أكثر الناس

استهلاكاً، ويتبضعون بطريقة غريزية، حتى أنهم يستدينون على بطاقات اعتمادهم.

الملعقة: كيف تحرك المعلقة فى فنجان القهوة؟.

إذا كانت معتاداً على تحريكها باليد اليسرى فهذا يعنى أنك نادراً ما تستخدم اليمنى، والعكس بالعكس ولكن السؤال هو: فى أى اتجاه تحركها؟ فى اتجاه حركة عقارب الساعة أو فى الاتجاه المعاكس؟.

إذا كنت تأخذ الملعقة باليد اليمنى وتحركها فى عكس اتجاه عقارب الساعة فأنت من فئة قليلة تعتبر أن ما يصنع الشخص هو قلبه وليس مؤهلاته أو جمال مظهره.

اليدان: حين يتحدث، تراه يرفع كفيه مقابل بعضهما البعض ما لو أنه يمسك كرة غير مرئية يحرك يديه أمامه من دون أن يضعهما على الطاولة، وكأنه يحاول استعادة كلامه أو الاحتفاظ به فى سره! وهكذا نلاحظ أنه يتكرر هذه الحركة طوال حديثه.

هذا الشخص يجود بمعلوماته على من يحادثه، ولكن ليس من دون مقابل، أى أن كرمه مشروط.

الانسجام: ما إن تنتبه إلى حركاتك حتى تبدأ هذه الحركات بالتناعم مع شخصيتك بشكل طبيعى.

إن الإشارات والحركات والوضعيات الجسدية العفوية، سواء كانت ذات دلالة واضحة أو لم تكن ما هى إلا إشارة إلى عى الشخص للتوصل إلى الانسجام ما بين نفسه وجسده تقوم الحركات الجسدية بدور أساسى ومباشر فى إزالة التشنجات

العضلية والمفصلية الناجمة عن الضغط النفسى الذى يولده الاحتكاك بالمحيط الاجتماعى فأقل مقدار من الضغط الآتى من الوسط الذى نعيش فيه «أفلام إثارة تلفزيونية، ضجيج ليلى، صراخ الجيران.. الخ». يولد سلسة من التشنجات العضلية هى انعكاس فيزيولوجى لما يحدث من حولنا تتالى هذه التشنجات على مدار الساعة، وتتراكم فى مجمل العضلى لتسمم الحالة النفسية فإذا ما غابت لا نعود فى حاجة إلى حركات غير هادفة أو غير ضرورية واقع الحال أننا نقوم بكثير من الحركات غير الدالة على شئ لكنها تنفس عن الاحتقان والتشنج فيما نقوم بالقليل القليل من الحركات المعبرة عن أشياء معينة يمكن موازاة ذلك مع التعبير ذلك مع عن قليل من الأفكار الأساسية.

إذا كانت الحركات العفوية بهلوانيات عابرة يقوم بها جسد أبله، كما يزعم البعض، لما كنا بحاجة إليها بيد أن الطبيعة البشرية ترفض السكون ويرعبها الفراغ وكما يقول جاك مونو، فإن كل ما يصدر عن الطبيعة البشرية له سبب وغاية أى ليس هناك شئ مجانى.

أثناء حضورى اجتماع عمل متوتر لاحظت أن هناك شخصاً يضع إحدى ساقيه على الأخرى ثم لا يلبث أن يقوم بالحركة المعاكسة كلتسعين ثانية تقريباً أى أنه يغير الوضيعة عشرين مرة فى نصف الساعة، ما يعنى أنه نقل مصدر الأمر العصبى عشرين مرة خلال هذا الوقت ما بين الجانبين الأيمن والأيسر من الدماغ من السهولة بمكان تفسير ما تقدم من خلال تسجيل

النشاط الكهربائى لكل من نصفى الدماغ لدى رجل أيمن «ضد أعسر» يقوم عفوياً بمقل تلك الحركة.

نلاحظ أنه يضع ساقه اليسرى فوق اليمنى حين نقوم بإثارة انفعالاته وفى هذه الحالة فإن القسم الأيمن من الدماغ هو الذى يأمر الساق اليسرى بالحركة«تنتمى الساق اليسرى إلى جانب الأنثوى فى الجسم» أو ما يسمى Yin بالصينية وتعنى القمر فى المقابل نلاحظ أن هذا الشخص يضع الساق اليسرى عندما نثير تفكيره المنطقى وفى هذه الحالة يكون القسم الأيسر من الدماغ هو الذى أمر الساق اليمنى بالحركة «تنتمى الساق اليمنى إلى الجانب الذكورى فى الجسم» والقسم الأيسر من الجسم يسمى بالصينية Yang وتعنى الشمس.

ينبغى ألا يغيب عن بالنا أن الأذن ليست مجرد آلة بسيطة لالتقاط الأصوات كالمسجل مثلاً إنها مزودة بجهاز خاص «دهليز الأذن» يعرض الشخص على اتخاذ الوضعية الجسدية المناسبة للرد علىْ ما يسمع ومعلوم أن دهليز الأذن هو الذى يؤمن توازن الجسم، يسمح ومعلوم أ، دهليز الأذن هو الذى يؤمن توازن الجسم، ويتحكم بالتوتر العضلى، كما يتحكم خصوصاً بصورة الجسد فى ذهن صاحبه، من هنا فإن طول الفترة الفاصلة ما بين التنبيه والاستجابة، كما هى الحال لدى الشعوب السلافية، تقوى الإحساس بصورة الجسد لذلك نلاحظ أن هذه الشعوب تهتم كثيراً بالملامسة الجسدية «الجليدية» فى العلاقات الحميمة، كما تظهر رغبة قوية فى إبراز الذات السلافى شخصاً قوى

البنية واثقاً من جسده، ومتناغماً أشد التناغم مع هذا الجسد إنه يتمتع بمهارة فائقة فى الحركة ويعطى انطباعها بأنه يتمتع بالمواقف التى ينبغى له أن يواجهها.

الذارع: يحرك ذراعيه على ارتفاع واحد ليقوى من منطقة وحديثة:

هذا يعنى أن جانبى الدماغ «الأيمن والأيسر» فى حالة تناغم وانسجام لديه، إنه شخص متمكن من موضوع حديثه يوازن بين تفكيره وانفعالاته.

الجيب: يسير واضعاً إحدى يديه، أو الاثنتين، فى جيبه:

وضع اليد فى الجيب لا يعنى بالضرورة أنها يد تريد الاختباء فالواقع أن هذه الحركة وسيلة للحصول على التوازن العام بأسهل الطرق وخلافاً لما يعتقد الكثيرون فإن وضع الشخص به فى جيبه لا يعنى أنه يفتقر إلى الثقة بالنفس إنه يختار تلقائياً هذه الوضعية التى. تؤمن له الراحة فإذا دس يده اليمنى فى جيبه فهذا يدل على أنه يريد ترجيح كفة انفعالاته أما العكس فيدل على تفضيله المنطق والعقل.

وضعية النوم: الاستلقاء على الظهر أثناء النوم علامة على التوازن النفسى.

بمقدار ما تستقر هذه العادة لدى الشخص فإنها تعزز مرونة التفكير وإنتاج الطاقة الحيوية.

الاستقامة والنزاهة

لقد أحصيت عدداً قليلاً من الوضعيات الجسدية المعبرة

النزاهة، ربما لأن هذه الخاصية لا تظهر من خلال الحركات والوضعيات الجسدية بمقدار ما تظهر من خلال النظرة العميقة المشعة لا حظا نظرة الطفل الصغير الذى يستكشف الحياة من حوله، وستقرأون فى عينيه استقامة نزاهة فطريتين سيخسرهما عندما يكبره.

اليدان: تلاحظ أن يدى محدثك تبقيان فى مستوى واحد أثناء الحديث:

ثقل الكلمات يعادل الثقل النوعى للأفكار لا مكان فى حديثه للظرف ولكنه يبقى صادقاً إنه يقول ما يفكر به. وهنا بسعكم أن تصوروا اليدين امتداداً معاكساً لنصفى الدماغ!.

التحفز: يعتبر عرقوب القدم «عصب غليظ فوق العقب» أحد مواضع التحفز فى الجسم إذا شعرت بألم فى العرقوبين فهناك احتمال قوى أنك تعرضت حديثاً لخيبة أمل أو أنك تمر فى مرحلة من الإخفاق أو عدم الاستقرار وإذا لفت نظرك أحدهم بقوله إنك منتفخ العرقوبين. فهذا يعنى، على الصعيد الرمزى، أن رغباتك تتجاوز كثيراً قدراتك الذاتية. بإمكانك هنا أن تراجع ذاتك للتحقق من هذا الحكم! عليك إذاً أن تتنبه جيداً إلى عرقوبيك لنهما يمتلكان لغة جسدية تعبر عن حالة نفسية.

غالباً ما يعد العرقوبان من نقطة ضعف فى الجسم؛ خاصة وأنهما ينتهيان برباطات أسفل الساق ومن هنا قولنا «كعب آخيل» للدلالة على نقطة الضعف هذه يذكر أن التهاب العرقوب مرض مفصلى شائع غالباُ ما نصادف المصابين به فى عيادات التدليك

العــلاجى ولد لاحظت مــراراً أن بعض الطلاب الذين يجــدون أنفســهم مكرهين على مـتـابعـة دراسـتـهم فى اخـتـصـاصـات لا يحبونها إنما يميلون إلى إمساك عرقوب القدم اليمنى بأصابعهم أثناء الجلوس على كـرسـى واضـعـين السـاق اليـمنـى أفـقـيـاً على الركبـة اليسـرى ترى هل ثمـة عـلاقة غيـر مباشـرة أو رمـزية، بين العرقوب الأيمن وإرادة الإنسان؟.

الأصابع: إذا رأيت شخصاً يتحدث، مستخدماً سبابته اليسرى ليـعـد على أصـابع يده اليـمنـى ابتـداء من الإبهـام، فـهـذا يعنى أنه شـديد الحـمـاس والاندفـاع فى حـديثه وهـذه الحـركة تضـفى على حديثه مزيداً من الإقناع «انظر أيضاً الفصل العاشر: الطموح».

العـاطفـة الملتهبـة: يقع مـركز العواطف الملتهبة أسـفل الدمـاغ وهون عبـارة عن كتلـه صـغيـرة مـسـتطيلة تسـمـى اللوزة الدمـاغـيـة وهذه اللوزة هى أيضاً مركز الذاكرة العاطفية يقـول دانيال غولمان Daniel Goleman إذا اسـتـأصلنا اللوزة الدمـاغـيـة لدى شـخص يعـانـى من نوبات صـرع شـديدة بهـدف تعطيل هذه النـوبات فـإن هـذا الشـخص يفقد أى اهتمـام بمن حوله تراه لا يعود بتعرف إلى أهله أو أصـدقـائه ويقـابل حزنهـم وأسهم على حالة ببـرود شـديد، كـأنه فـقـد القـادرة على مـلاحـظة مشـاعـر الآخـرين ومـا لا يعـرفـه الكثـيـرون عن هـذه اللوزة الدمـاغـيـة هو أنهـا أيضـاً مراكـز الإدمـان على بعض العـادات التـى تسـتـحـوذ على الإرادة مـثل التـدخـين والمخـدات والكحل لذلك فـإن الامـتـاع عن هذه الأمـور يسـبب ألمـاً عاطفياً ويولد فكرة تتسلط على الشخص فلا يستطيع السيطرة عليها بسهولة.

الخـاتم: إذا رأيت المرأة تضع خـاتمين، واحـداً فى البنصـر الأيسـر والآخـر فى الإبهـام الأيمن، فـهـذا يدل أحـيـاناً على أنهـا امـرأة ذات مزاج عـاطفى ملتهب يقـطع الأنفاس يتـوجب عليك فى هذه الحـالة أن تتـحلى بالصـبـر إذا أردت مـلاحـقـتهـا، وإن تحب النظرات العـاطفـيـة الطويلة وهى أشد تعبيراً من أن تهمس فى أذنك بأنهـا مـغـرمـة بك إنهـا شـريكة مـثـاليـة إذا كـانت لا تخشى العـلاقة الحـمـيمة الطويلة ومستعداً للحب فى أى وقت من الليل أو النهار.

المجوهرات: لا يقتصر دور المجوهرات التى تستخدمينها على فلت الانتـبـاه ونيل إعـجـاب الآخـرين، بل يـكشف عن شـخـصـيـتك أكثـر مما تتـوقـعين أو تريدين والواقع أن مـا مـن امـرأة ترغب فى وضع جوهرة لا تعجبهـا، مما تتوقعين أو تريدين والوقع أن ما من امرأة ترغب فى وضع جوهرة لا تعـجبها مهما كانت غالية الثمن إن العـلاقة العـاطفـيـة التى تقيمـها المرأة مع مجـوهـراتهـا الخـاصـة هـى أقوى بكثير من علاقتها بثيابها.

الاحـتـرام: إن السـكـرتيـرة التى تحـرص على طلاء أظـافـرها بشكل دائم وبطريقـة مـثـاليـة خـاليـة من أى عـيـب هى مـفـخـرة لرئيسها فهذا التفصيل البسيط وريما التفاه فى نظر البعض، من شـأنه أن يعـزز مكانه السكرتيـرة فى نظـر الزائرين، مـا ينعكس إيجـاباً على مـكانة المؤسـسـة إن تخـصـيص بعض الوقت لتصـحـيح الطلاء ليس مـضـيعة للوقت كما يظن الرؤسـاء والمديرين الذين لا خـبـرة لهم فـالأظـافـر ترمـز إلى النظام والتـرتيب، وهـى بالتـالى

تعطس مدى احترام الشخص لقواعد التعامل الاجتماعى.

الركبتان: ثنى الركبتين عفواً أثناء مجالسة الزائر أو المتحدث إليه من علامات الاحترام.

المصافحة: مصافحة الزائر بكف مستقيمة تدل على أننا نتعامل معه على قدم المساواة.

الموهبة: الشغف والشخصية والمثابرة هى المقومات الأساسية للموهبة الحقيقية وهذه المقومات الثلاثة تعبر عن نفسه من خلال الحركات والوضعيات الجسدية العفوية.

ثمة أساليب متعددة للابتسام، ولكن أسلوباً واحداً من بينها هو الذى يجذب الناس ويستميل قلوبهم: إطلاق الابتسامة مع إمالة الرأس قليلاً! والملاحظة أن الأطفال الصغار يستخدمون هذا الأسلوب الجذاب بطريقة عفوية أو غريزية.

يستطيع المرء أن يتعلم الحركة الناجحة الجذابة، كما يستطيع أن يدمجها فى شخصيته بحيث تصبح جزءاً من سلوكه العفوى ولكن كيف يمكن اختيار الحركة الناجحة؟

الواقع أن المقومات المذكورة آنفاً «الشغف والشخصية والمثابرة» لا تكفى وحدها لانتزاع إعجاب الجمهور ينبغى أن يقوم لقاء وتناغم بين موهبة الفنان من جهة وبين اللاوعى الجماعى للجمهور من جهة ثانية والحال أن هذا الجمهور إنما ينفعل بتلك الصورة المسبقة التى كونها عن الفنان من خلال حركات خاصة به، قبل أن يتأثر بصوته أو مظهره الجسدى، غير أن الحركة

الناجحة والموفقة لدى البعض ليست بالضرورى ناجحة وموفقة لدى الآخرين لنأخذ على سبيل المثال حركة التضرع «إطباق الكفين ورفعهما نحو الوجه بحيث يلامس طرف الأصابع أسفل الشفتين» هذه الحركة يستخدمها معظم الفنانين المتنافسين لتحية الجمهور، فتضفى على وجه البعض تعبيراً خاصا ولكنها ليست بالضرورة مناسبة للجميع إذ ينبغى أن تكون منسجمة مع شخصية الفنان لذلك يمكن القول إن الحركات هى مثل الأغنيات ما يناسب البعض فد لا يناسب الآخرين.

هذا النوع من الخطأ الناجم عن سوء الاختيار يقع فيه الفنانون المبتدئون، ولا سيما المشتركون فى بعض البرامج التليفزيونية مع نوع Pop stars أو Star Academy غير أنهم معذورون فى بعض أخطائهم خصوصاً إذا كانوا يقفون للمرة الأولى أمام عين الكاميرا التلفزيونية التى لا ترحم ينبغى توجيه اللوم إلى المسئولين عن هذه البرامج الذين يركزون اهتمامهم على معايير أساسية وهذا من حقهم ولكنهم يهملون معايير أساسية. وهذا من حقهم ولكنهم يهملون معياراً رئيساً وهو رد فعل الجمهور على حركات المتبارين لذلك يمكن أن يخبو لمعان بعض الفنانين قبل أن يعرفهم الناس فى عالم لا يتسامح مع الخطأ لأن المعول عليه فى نهاية المطاف لبلوغ النجاح هو الصدق.

لقد أتيحت لى فرصة لقاء الشاب ماريو من Star Acad-emy فى أحد برامج القناة الأولى للتلفزيون الفرنسى TF1 وجدت أمامى شاباً شديد الجمود، ومجرداً من أية حركات تنبئ

فوراً بأننا إزاء «نجم» كان يفتقر إلى التعبير الحركى، كما يفتقر وجهة إلى تلك القسمات التى تقيم اتصالات مباشراً مع الجمهور عند أول ابتسامة الواقع أن هذا الشاب يمتلك موهبة صادقة، وكان فى إمكانه إظهارها لو استطاع التخلص من خوفه من الفشل وإظهار بعض الحركات العبرة عن صدق موهبته.

إن الشخصية المكونة من أجزاء غير متناغمة هى شخصية خالية من الروح وتفضحها حركاتها المفتعلة لذلك قلنا فى البداية إن الحركة الناجحة ينبغى أن تندمج فى الشخصية لتبدو حركة عفوية تلقائية من هنا لا يكفى أن يتعلم الفنان كيف يتحرك ويغنى بشكل صحيح على المسرح كى يكسب حب الجمهور، وإنما عليه أيضاً أن يتحرك بتناغم وانسجام حتى أثناء وجود خلف الكواليس.

على صعيد آخر، هل ستكون Claire Chazal على المقدار نفسه من الجاذبية لو تخلت عن حركة رأسها الخفيفة إلى اليمين، كما لو أنها تتحدى الكاميرا؟ وهى تثبت ذلك! وماذا نقول عن تلك الابتسامة الخاطفة التى تقيم تواطؤا سريعاً بين مقدم البرامج الناجح وجمهور التلفزيون؟.. أعتقد بقوة أن مثل هذه الرموز الحركية هو بمثابة حبة الكرز التى تزين قالب الحلوى الفريد الصنع ولكن كيف يبدو قالب الحولى إن لم يكن مزيناً؟.

الإرادة

الخاتم: يرمز البنصر الأيمن إلى الإرادة والصلابة والمثابرة إن وضع خاتم فى هذه الإصبع يحمل ماسة مفردة Solitaire ينم عن اضطراب فى إرادة المرأة، وق يدل أحياناً على ضعف فى

العمود الفقرى.

يحمل الخاتم دلالة رمزية تغير من إصبع إلى آخر واختيار الإصبع يتعلق بالحالة النفسية التى يكون عليها الشخص لحظة شرائه الخاتم فإذا لم يتناسب حجم الخاتم مع الإصبع يعمد الشارى إلى توسيعه أو تضييقه ليناسب الإصبع المختار هذا الاختيار ليس عفوياً كما يظن الكثيرون فالخاتم ليس معداً لتزيين إصبع بعينه، وإنما رغبة الشارى الخفية هى التى تدفعه نحو الإصبع أو ذاك لأسباب ذاتية غالباً ما يصعب شرحها.

تضع كارين خاتماً كبيراً فى البنصر الأيمن وهى تشكو فى الوقت نفسه من أوجاع فى الفقرات القطنية «أسفل الظهر» اقترحت عليها أن تنقل الخاتم إلى إصبع آخر، من دون أن أبين لها الأسباب التى حملتنى على هذا الاقتراح بعد بضع ساعات سألتها عن الأوجاع، فأكدت لى أنها اختفت تماماً! عندئذ قدمت لها تفسيرى للأمر وهو أن الخاتم الذى كانت تضعه فى البنصر الأيمن إنما يشير إلى وجود مشكلة لديها فى العمود الفقرى، مقترنة بسلوك يطغى عليه فرض الإرادة فى الوظيفة على زملائها. ذلك أن كارين تزاول مهنة تحتقرها، ولكنها لا تريد تغييرها لأنها توفر لها حياة مريحة حين شرحت لها الأمر أجابت وهى تضحك «لا أعرف القيام بعمل آخر، وليس لدى أى خيار!» لقد فضلت كارين مهنتها على صحتها ولكن اتضاح الحقيقة لا يعنى أن فقرات ظهرها ستتعافى بالضرورة إذا ما تخلت عن الخاتم فى البنصر الأيمن.

العــرقــوب: لاحظت مــراراً أن الطلاب الذين يعــانون من مصـاعب فى تحديد توجهاتهم الدراسية «اضطراب فى الإرادة والاختيار» يميلون تلقائياً إلى الضغط بأصابعهم على عرقوب القدم اليمنى أثناء جلوسهم وساقهم اليمنى فوق اليسرى.

هذه الملاحظة تحملنا على التساؤل: هل ثمة علاقة مباشرة، أو علاقة رمزية، بين العرقوب الأيمن وإرادة الإنسان؟.

الأصـابع: يدل بنصـر اليـد المحـركـة «البنصـر الأيمن لدى شـخص يمـينى، والعكس بالعكس». على الحـالة العـامـة لإرادة الشخص كما يدل على حالة العمود الفقرى والملاحظة تدل على أن هذا الإصبع غـالباً مـا يكون أضعف من الخنصـر المجـاور له لدى شخص ضعيف الإرادة للمقارنة بين قوة البنصر الأيمن وقوة البنصر الأيسر لدى الشخص يمكن استخدام ميزان الأشخاص يضغط الشخص بكل ثقل جسمه على البنصر الأيمن، ثم على الأيسـر إذا كان هذا الشخص أيمن، وظهرت أن بنصره الأيسـر أقوى من الأيمن، فهذا يدل على أنه شديد العاطفة وحسـاس جداً أما الحـالة العكسية «البنصر الأيمن أقوة من الأيسر لدى الشخص نفسه» فتدل على قوة الإرادة، وأحياناً على نزعة إلى فرض الإرادة على الآخرين.

تلاحظ أن محدثك يحبس بنصره الأيمن داخل كفه اليسرى:

هذا يدل على أنه شـخص شـديد التـردد لابد يمكن القـول إنه فاقد الإرادة لذلك تراه بوجه عام يتجنب استخدام كلمة «أريد» فى صيغة مباشرة، كما يلجأ إلى اللف والدوران للتعبير عن إرادته.

الجبهة: تراه يخفض جبهته قليلاً كلما توجه بالحديث إلى شخص ما:

هذه الوضعية تدل على شخص ينزع إلى فرض إرادته على الآخرين، كما تدل على قصر النظر ومحدودية التفكير.

الحركات المساعدة على الاسترخاء Zen:

إنها حركات الطاقات الإيجابية الرائجة جداً حالياً فى الكتب والمقالات ذات الطابع العملى التى تسعى إلى قيام حملة توعية من نوع جديد.

أى نوع من التوعية؟ أهو ذلك الذى ينادى بالحب والإخلاص والتطلع إلى السعادة وإقامة أسرة؟.

ولكن الخطاب الذى يستخدمه الكتاب المتخصصون فى هذا النوع من الكتابات التى تسمى كتابات العصر الجديد New Age تركز على قيمة ضاعت مناً منذ أن استولت على عقولنا فكرة مفادها أن السعادة مطابقة للنجاح المهنى وبحسب هذه الفكرة ينبغى على الإنسان أ، يعيش حياته العملية، الآن وهنا، مستمتعاً باللحظة القائمة، ومنصرفاً إلى إنجاز عمله دونما التفكير بثمار أعماله، أما الفلسفة الجديدة التى يقترحها الكتاب فتقول بأن الناجح فى مهنته هو الذى يمارس مهنة تناسب مواهبه وقدراته وليس ذاك الذى يجمع منها الأموال الطائلة الحال يمكن الجمع بين الجانبين الثورة ليست هدفاً بذاتها ولكنها نتيجة متوقعة إذا تم تقدير مواهب العامل.

حركات Zen هى حركات مضادة للضغط النفسى Stress إنها وضعيات طبيعية ترمى إلى استرخاء الجسم مهما كانت الحالة النفسية للشخص، أى أن يحاول الجسم التعويض عن سلوك سلبى للشخص المصاب بالضغط النفسى وهنا ينبغى مساعدة الجسم على مواجهة تضاعف الضغط النفسى.

لهذه الغاية علينا مثلاً أن نتنبه إلى وضعية الساقين أثناء الجلوس فنحن غالباً ما نميل تلقائياً إلى وضع ساق فوق الأخرى أو إلى شك القادمين إنها وضعية تنم عن وجود حالة من التوتر لذلك يفضل أن يرتكز أسفل القدمين كلياً إلى الأرض أثناء الجلوس كذلك لا ينبغى أن نشبك أصابع اليدين أمام الوجه إثناء مناقشة أحد الخصوم، لأن هذه الوضعية تنم عن ضعف وتوسل أما الوضعية التى تم عن الثقة بالنفس لهى بكل بساطة أن تسند المرفقين إلى الطاولة وأن تضع الكف اليسرى على ظهر اليد اليمنى، أو العكس بالعكس إذا كانت أعسر فإذا جلست على كنبة لا ينبغى أن تشبك أصابع اليد عند السيارة. فهو يتشبث بركبته لأنه لا يجد أمامه مقوداً يمسك به كى يطمئن إلى سلامته الوضعية المفضلة فى مثل هذه الحالة هى تجلس بارتياح على المقعد وأن تضع اليدين على ساعديك باسترخاء ومن دون أن تتشبث بهما.

هذه الأمثلة الثلاثة شديدة الوضوح فى حياتنا اليومية وهى تبين لنا كم يعانى جسدنا بصمت من الضغط النفسى الذى يستولى علنيا كما تبين لنا فى الوقت علينه أنه بإمكاننا التعود

على وضعيان جسدية مريحة من شأنها أن تمنحنا بعض الهدوء الداخلى.

الواقع أن هناك مئات من الحركات العفوية الدالة علة وجود ضغط نفسى بدرجة أو بأخرى وقد اخترت بعض الوضعيات المريحة التى من شأنها أن تساعد أى شخص على الاسترخاء بصورة دائمة إذا تكن من دمجها فى سلوكه فالتعود على حركات ووضعيان مريحة يترك أثراً دائماً، على غرار ما يفعله أى تدريب رياضى أو عقلى، إلى ذلك فإن هذه الحركات «حركات (Zenمن شأنها أن تقاوم التأثير الملوث الذى يمارسه الضغط النفسى على الحالة النفسية.

بعض الحركات الناجعة لمقاومة الضغط النفسى

١ ـ إسناد المرفقين إلى الطاولة، مع احتضان اليد اليسرى لليد اليمنى.

٢ ـ إسناد المرفقين إلى الطاولة، مع احاطة الوجه بالكفين، بحيث تكون الأصابع منفرجة «وضعية زهرة اللوتس».

٣ ـ إسناد القدمين إلى الأرض أثناء الجلوس، بحث يشكل الفخذ مع الساق زاوية قائمة هذا بدلاً من الوضعية الأخرى المتعبة، حيث تكون الساقان ممدودتين، أو حين تتراجع القدمان تحت الكرسى.

٤ ـ إسناد الخد الأيسر إلى ظهر اليد اليمنى، التى تستند بدورها إلى اليد اليسرى «وضعية المخدة».

٥ ـ وضع اليدين فوق بعضهما البعض، اليمنى فوق اليسرى أو العكس وهذه الوضعية أفضل بكثير من شبك الأصابع.

٦ ـ درس اليدين فى الجيبين، أثناء الامتحان أو أثناء ظرف مشابه، هو من الحركات المقاومة جداً للضغط النفسى.

وضعية النوم: ليس من السهل النوم استلقاء على الظهر مع ذلك فإن هذه الوضعية هى الوحيدة القادرة على تأمين الاسترخاء الكامل.

وضعية التمدد: هى وضعية بسيطة جداً للاسترخاء علماً أننا لا نستطيع التمدد إلا إذا كنا فى حالة جيدة.

الزفير: من الحركات المساعدة على الاسترخاء بيد أن يجب عم الخلط بين الزفير والتنهد، إذا أن التنهد غالباً ما يكون نتيجة التوقف عن التفكير فى مشكلة ما قبل إيجاد الحل لها.

الإبط: إذا كان من عادتك أن تدس يدك اليسرى بين الذراع اليمنى وتجويف الإبط الأيمن، فاعلم أن هذه الحركة تن أحياناً عن نقص فى الاستعداد للمواجهة، ناجم عن شخصية مالية إلى الاكتئاب بيد أن هذه الحركة ذاتها ترمى إلى مقاومة الكرب الزائد وهى ذات لعالية استثنائية فى معالجة التعب الجسدى الناتج عن ضغط نفسى، ولذلك تندرج فى عداد الحركات الطاردة للضغط النفسى «حركات Zen».

أما إذا كان من عادتك أن تدس اليد اليمنى بين الذراع اليسرى عليه من الحركة السابقة إنما على الصعيد النفسى

بشكل خاص تجدر الإشارة هنا إلى أن دس اليد تحت الإبط هو من الحركات العفوية المتكررة والحال أن كل شخص يؤدى عادة هذه الحركة فى اتجاه معين وليس فى الاتجاهين وهو يشعر بنوع من الارتياح، كما هى الحال فى حركة شبك الذارعين من جهتى «أنا المؤلف» فقط اعتدت أن أدس يدى اليسرى تحت الإبط الأيمن حين أكون قلقاً جداً فتساعدنى هذه الحركة على التهدئة.

وضعية الساقين: نظرة جانبية إلى الساقين تظهر أنهما تشكلان زاوية قائمة مع القدمين عندما يستند أسفل القدم كلياً إلى الأرض.

وضعية الجلوس بطريقة تجعل الفخذين يشكلان زاوية قائمة مع الساقين تشير إلى أن الشخص يشعر بالراحة والاسترخاء.

إذا كان الفخذان يشكلان زاوية منفجرة «أكثر من ٩٠ درجة»، مع استناد أسفل القدم كلياً إلى الأرض، فهذا يدل على أن هذا الشخص قد أوخى حواجزه الدفاعية هو بالتالى أكثر استرخاء.

التدليك: التدليك الذاتى أسلوب ناجع لتبديد التوترات الفعلية أو الوهمية، أى الجسدية أو الذهنية.

القدم: يمتلك أخمص القدم الحساسية ذاتها التى يمتلكها باطن الكف، إن لم يكن أكثر وهو غالباً ما يكون مرتفعاً عن الأرض بسبب تلك العادة التى درجنا عليها فى شبك الساقين أو الفخذين أو العرقوبين والحال أن هذه القبة المرتفعة فوق سطح

الأرض إنما تمثل الموضع الرمزى للهدوء والسكينة اللتين يبحث عنهما كل منا بمختلف السبل، فيما هو يفوت فرصة الحصول عليهما من دون أن يدرى إن تلك المساحة الصغيرة من الأرض، الكائنة تحت قبة القدم، هى التى تؤمن توازن الجسم، بالمعنى الكامل للكلمة.

النظر: النظرة الصادقة الآسرة هى تلك النظرة الصادرة عن شخ استطاع أن يتخلص كلياً من ذاتيته، حين ينظر إلى محدثه قد نظن أن هذا لأمر فى غية الصعوبة لكن أياً منا يصدر مثل هذه النظرة حين يكون أمام مشهد طبيعى فتان.

الابتسامة: من الصعوبة بمكان تعريف الابتسامة ببضع كلمات! فالابتسامة ليست الضحكة، بل هى سفيرة السحر الذى يتمتع به الشخص ثمة أساليب كثيرة ومتنوعة للابتسام، ولكننا فى الواقع لا نستخدم منها سوى أسلوب واحد، أو اثنين على الأكثر الابتسامة هى إحدى الأسلحة الأكثر فعالية للتأثير على الآخر، بهدف نيل إعجابه أو اجتذابه فهى تطرد الفشل، أو تؤكده وراء القسمات التى ترسمها على الوجه، والابتسامة الحقيقية تنير الوجه، وترتسم فى العينين وعند تخوم الخدين، كما تطبع الجبهة وقوس الحاجبين بيد أن سر هذه الابتسامة الحقيقية كامن فى ارتباطها بالمخلية:

لكى تكتسب ابتسامة Zen الابتسامة السحرة الآسرة المريحة» عليك ألا تبتسم فى وجه شخص من دون أن تجرى تغييراً على هيئة فى مخيلتك: تخيل رأس حيوان يشبه فوق

كتفيه، إذا كان يرتدى بزة رمادية مكفهرة تخيل رأس حيوان يشبه فوق كتفيه، إذا كنت تعرفه جيداً إذا نظرت إلى فتاة جميلة، تخيل أنها بائعة خضار متجولة، فإذا كانت تملك شعراً منسدلاً على كتفيها، تصورها مقصوصة الشعر.. الخ. بإمكانك أن تتخيل أى شئ، لأن المخيلة بلا حدود سيتطلب منك هذا الأمر بعض التمرين، ولكنك سرعان ما تلاحظ أن محدثيك باتوا ينفعلون بابتسامتك على نحو مختلف، جديد كل الجدة، ومشجع بذلك تكون قد نجحت فى إقامة علاقة تواصل حقيقى مع الآخرين، ومن خلال هذه الابتسامة التى تعلمتها بقليل من التدريب وأعمال المخيلة، عوضاً عن تلك التكشيرة التى تصدر عنك فى الظروف العادية.

الوجه: تطويق الوجه بالكفين، فيما يسند المرفقان إلى الطاولة، حركة راقية تنم عن مزاج سديد الرؤية والحدث يعيش الشخص المبادر حياته مشدوداً إلى المستقبل بصورة دائمة وهو يبادر باستمرار لئلاً تكون حركته رد فعل متأخراً فهو لذلك يتمتع بمخيلة خصبة وحدث قوى ومثل هذا الشخص سيكون عوناً كبيراً لك وللآخرين، فقديما زعم أرسطو أنه ما من شئ يمر فى التفكير إلا ويمر قبل ذلك فى الحدس. ويقول الفيلسوف الإنكليزى المعاصر Gallwey يستطيع الجسد أن يهتدى بشكل طبيعى إلى الحركة المناسبة، إذا لم يسد عليه التفكير طريقة.

■ ■ ■

الإشارات المعبرة عــن صــورة الــذات

إثبات الذات

لا يمكننا الحديث عن رغبة فى إثبات الذات من دون أن نتناول موضوع نقص الثقة بالنفس هذا الإحساس بالنقص يدفع الشخص أحياناً إلى الجلوس عل كرسى بشكل منحرف، بحيث يضع إحدى ساقية على مرفق الكرسى فيما يتدلى أحد ذراعية خلف ظهرها غالباً ما يلجأ المراهقون إلى مثل هذه الوضعية التى تدل ظاهرياً على اللامبالاة، ولكنها تخفى شعورياً بنقص الثقة بالنفس أى جلوس يتنافى مع تصميم الكرسى إنما يدل على إحساس بالانزعاج، أولى على اضطراب فى العلاقة بين الجالسة.

السيجارة: المدخن الذى ينفخ الدخان فوراً من زاوية فمه هو شخص يخشى إثبات شخصيته، تماماً مثل الذى يحمل السيجارة بين أصابعه وينسى إشغالها فالواقع أن هذا الشخص يحتاج إلى إمساك أى شئ بيده أثناء الحديث أو الاستماع كى يمنح نفسه بع الثقة ورباطة الجأش غير المدخنين يستعيضون عن السيجارة بقلم.

الجرأة: تقاش الجرأة بالأفعال أكثر ما تقاس بالحركات ولهذا السبب فإن الحركات العفوية الدالة على الجرأة قليلة نسبياً فى قاموس الحركات.

الخاتم: وضع خاتم فى كل من الإبهام والخنصر من اليد المنهى يدل على شخص شجاع.

المداعبة: إذا كان من عادتك أن تداعب وجهك أو أن تحكمه بيدك اليمنى، فالشجاعة جزء من مواهبك.

وضعية الجلوس: إذا لاحظت أن من عادة محدثك أن يثبت قدميه بشكل مستقيم على الأرض أثناء الجلوس مباعداً ما بين ساقيه، فاعلم أنها ولوضعية النموذجية لشخص شجاع لا يخاف شيئاً ولا يخجل من شئ بهذه الوضعية يحذر من أن إرادته وتصميمه واضحين للعين المجرد فهو يعرف تماماً ما يريد، أو إلى أى حد ينوى مجاراتك.

أما إذا لاحظت أن قدميه الملتصقتين بالأرض متراجعتان قليلاً إلى الوراء، تحت الكرسى، بحيث تشكل الساق مع الفخذ زاوية حادة «أقل من ٩٠ درجة» فهذه الوضعية تنم عن نقص فى الجرأة، وحتى عن إحساس شديد بالحاجة إلى الاطمئنان والحال كذلك يمكنك استغلال هذه الفرصة للتأثير عليه!.

الشراهة: ليس المقصود بالشراهة هنا الإفراط فى تناول الطعام، وإنما الإفراط السلوكى فى أى مجال إذا يمكن أن يكون الشخص شرهاً ومفرطا فى العمل، أو التسوق، أو ممارسة الجنس.. الخ».

الخاتم: تختم المرأة بخاتمين، واحد فى السبابة اليسرى والآخر فى الإبهام الأيمن، علامة حقيقة على الكبت الجنسى أو العاطفى

والتختم بهذه الطريقة ينم عن شعور بالحرمان يؤدى غالباً إلى إفراط غى السلوك بهدف التعويض عن الحرمان قدم لها الشكولا، فيسهل عليك التقرب منها! هذه المرأة منفتحة وسريعة التجاوب مع الشخص الذى يمنحها شيئاً من وقته واهتمامه.

العمل: المدمن على العمل يحشر سماعة التلفون بين رأسه وكتفه فهو مثل سائر المدمنين على العمل لا يستطيع الانصراف إلى شئ واحد، بل يريد إنجاز أكثر من عمل فى الوقت نفسه.

الحقيبة: تفضل المرأة المدمنة على العمل الحقائب الكبيرة التى تتسع لكل شئ.. «فتعلق بالكتف وتحشر تحت الذراع» هذا الكيس يمثل إشارة تعارف بين المهووسين بالاستهلاك، وهو من علامات الميل المفرط إلى التبضع والتسوق والمرأة التى تحمل كيساً من هذا النوع غالباُ ما تكون خبيرة بتصفيات نهائية الموسم والتنزيلات المغرية، كما تتمتع بقدرة مميزة على نسج علاقة ألفة ومودة مع الجميع، وعلى الحصول على ما تريده من البائعين إنها تكرس معظم وقتها لإسعاد نفسها وأسرتها، فتجد متعة عظيمة فى ما تحمله إلى أسرتها من غنائم غزواتها على المتاجر الكبرى.

العرة الكلامية: «الخصلة»: وهى أن يردد الشخص أثناء كلامه، وبشكل غير إرادى، بعض العبارات التى لا محل لها فى السباق، وقد تأتى أحياناً متناقضة من قبيل «نعم، كلا! بالتأكيد!» وهذه العبارة المتناقضة بالتحديد تنم عن مزاج شره، بالمعنى الواسع للكلمة.

الثقة بالنفس

من لا يثق بنفسه لا يثق حتماً بالآخرين:

الفم: إخفاء الفم وراء اليد من علامات عدم الثقة بالنفس إن درجة ثقتك بنفسك مرتبطة بحركة شفتيك أى بقدرتها على العبير الإيمائى بمقدار ما تكون حركة الشفتين ضعيفة أو خفية أثناء التعبير، بمقدار ما ينم هذا الأمر عن ضعف الثقة بالنفس، فتنشأ بالتالى حاجة غير واعية إلى إخفاء الفم وراء اليد لذلك عليك ألا تخشى من نطق الكلام بوضوح أثناء الحديث، وبذلك تستطيع أن تتجنب حركة إخفاء الشفتين، وسرعان ما تكسب تدريجياً ثقتك بنفسك.

يرمز الفم إلى الحيازة والامتلاك، وهو أيضاً مركز للمتعة هذه أمور معلومة جيداً ما ليس معلوماً على نطاق واسع هو أنه بالإمكان قياس درجة الثقة بالنفس من خلال حركات الفم والشفتين فالفم الملوى والشفتان المطبقتان بإحكام، وزاويتان الفم الهابطتان، هى مؤشرات على أن ثقة هذا الشخص بنفسه مشوبة بشئ من الكراهية والمرارة أو الحذر ثمة حركات فم لا تعد ولا تحصى تعطى انطباعاً سلبياً عن الشخص ولكننا نستطيع بسرعة تميز الشخص الواثق من نفسه من خلال فمه، كيفما كان تكوين شفتيه إذا يستطيع فمه أن يتكيف دائماً ويتناغم مع سائر أجزاء وجهه فى مختلف الظروف.

رابطة العنق: تحمل ربطة العنق دلالة رمزية قوية على المكانة الاجتماعية فهى تفاحة آدم المضاعفة الحجم «النتوء الموجود على

رقبة الرجال» وهى تقسم الجسم إلى قسمين متساويين إلى أن الانشغال الدائم بتصحيح وضعية ربطة العنق يندرج فى إطار الحركات الدالة على إحساس دائم بالحاجة إلى النظافة والترتيب بيد أن ربطة العنق نفسها تمثل فى نظر العديد من كادرات الشركات عنوان ثقة بالنفس.

إذا رأيت محدثك يمسد ربطة عنقه ما بين السبابة والإبهام، فهذا يدل على أنه ينوى تغيير معسكره أو أفكاره!.

أما إذا لاحظت أنه يحرص باستمرار على تثبيتها فى مكانها، فهو بذلك ينبئك ـ رغماً عنه ـ أن ظروف حياته تؤثر سلباً على ثقته بنفسه وإذا كان يشعر على الدوام بحاجة إلى إرخاء عقدة الكرافات أثناء الاجتماعات، فهذا يدل على أنه يخشى أن يفقد موقعه أو سلطته أو قدرته على التحكم بمجريات الأمور.

أخيراً ماذا لو كان لا يكف عن عض ربطة عنقه؟.. تبدو هذه الحركة هزلية، على غرار ما كان يفعل هاردى الضخم فى «فى أفلام الثنائى لوريل وهاردى» خارج هذا السياق فإن مثل هذه الحركة تنم عن شعور الحاجة إلى إرضاء الآخرين أو جذب اهتمامهم.

المشية: امرأة تسير على الرصيف منططة كما لو أنها تنتعل حذاء برفاص تنم هذه المشية النادرة عن حاجة إلى استعادة الثقة بالنفس، بعدما تعرضت هذه الثقة لاهتزاز شديد.

رجل يسير مترنحاً: إنه يفتقر إلى الثقة بالنفس:

رجل يتأرجح فى مشيته ذات اليمين وذات الشمال، مثل

رقاص الساعة: لا يشعر بالارتياح فى وضعه الاجتماعى، أو أنه يمر بظروف صعبه مؤقتة.

قفاً الرقبة: يتحلى قفا رقبة المرأة بجاذبية قوية إذا عرفت كيف تبرزه يلجأ الرجل والمرأة كلاهما إلى دعك هذه المنطقة من العنق عند الإحساس بتعب مفاجئ، أو بحيرة إزاء مشكلة مستعصية على الحل واستناداً إلى لغة الجسد الرمزية، يمكن القول إن العنق يرمز إلى الثقة بالنفس والواقع أن هذه المنطقة المتعلقة بالثقة بالنفس التى تنشدها كلنا إنما تقع تحديداً على مستوى الفقرات السبع العليا من العمودى الفقرى هذا يعنى أن جميع الحركات العفوية المتعلقة بالعنق وفقاً الرقبة هى حركات لا يمكن الاستخفاف بها أبداً.

التقدير: حين أسمع كلمة التقدير يتبادر إلى ذهنى درج نتحدر فيه زحفاً ونصعده تسلقاً.

متى شعرت آخر مرة بهذا الشعور اللذيذ، وهو أنك مقدر إلى الدرجة التى تستحقها فى نظر نفسك؟ المزعج فى الأمر هو أن تقدير الآخرين لك يقاس بمقياس قيمتك، أو وضعك المادى وليس بالمقياس الإنسانى وقد قال لى يوماً أحد الباعة المتفلسفين: يستحسن أن تكون محتالاً وغنياً على أن تكون ذكياً وفقيراً.

المصافحة: لى جار يعتمد مصافحتى بيده اليسرى كلما التقانى! لا شك أن هذه الحركة تنطوى على شئ من قلة تقدريه لنفسه ولكنها فى الوقت نفسه تدل على أن هذا الشخص يحاول أن يهبط بمنزلتى إلى مستوى منزلته.

يغادرك زميل على وجه السرعة، مربتاً على ذراعك: هذا يعنى أن كلا تستح فى نظره مصافحة وداع! وإثباتاً لذلك فإنه يتصرف على هذا النحو

غرابة السلوك: الخاتم المرأة التى تضع ستة خواتم أو أكثر فى أصابعها امرأة غريبة الأطوار، محبة للصيحات.

والشائع فى مثل هذه الحالة هو أن تضع المرأة ثلاثة خواتم فى كل يد، الأصابع التالية الخنصر البنصر والوسطى.

الشعر: الشعر المصبوغ بألوان لافته يدل على حاجة إلى التمرد والتميز وهذا يدل على ميل إلى سلوك المراهقة وعدم النضج أما الميل إلى الانكفاء والتهميش فينم عن شخصية ضعيفة أو هامشة تبحث عن مثال تقتدى به.

السيجارة: وضع السيجارة بين الخنصر والبنصر وهى وضعية نادرة ـ ينم عن حاجة إلى التمايز والفرادة الحركات الغريبة أو غير المريحة إنما تصدر عادة عن أشخاص هامشيين أو غريبى الأطوار يسعون إلى الخروج من وضعهم من خلال وضعيات غير مألوفة تصدم الآخرين.

الحلق: Piercing وضع الحلقة فى الشفة أو غيرها من الأماكن الغريبة هو أسلوب للتمايز عن الآخرين وعلينا أن نعلم أن السلوك الغريب ليس حكراً على الأثرياء.

الأنوثة: تقترح عليك إجراء هذا الاختبار البسيط والمتكبر للوقوف على ميولك الأنثوية إذا كنت رجلاً، أو ميولك الذكورية

«إذا كنت امرأة» يكفى أن تقوم/ بالتصفيق كما لو كنت فى قاعة عرض مسرحى.

الحالة الأولى: إذا صقفت بيدك اليسرى على اليمنى، فهذا يعنى جسمك يفرز مزيداً من التستوسسرون Testosterone «الهرمون الذكورى»، أى أنك فى وضعية هجومية وفى حالة توتر تدفعك إلى الحركة، ينطبق هذا الأمر على الرجل والمرأة فالرجل يكون فى هذه الحالة أكثر رجولة، والمرأة تكون أكثر ذكورة، الرجل المتسلط والمرأة الحديدة!.

الحالة الثانية: إذا صفقت بيدك اليمنى على اليسرى، فهذا يعنى أن جسمك يفرز مزيداً من البروجسترون Progesterone الهرمون الأنثوى» أى أنك فى وضعية دفاعية وفى حالة من القلق تمنعك من الحركة فى علاقاتك الاجتماعية والمهنية تكون المرأة أكثر أنوثة، والرجل أقل حدة فى رجولته وهذا هو نموذج الرجل الخلاق «المبتكر» والمرأة ذات الحق المرهف عاطفياً.

الحالة الثالثة: أن تصفق بيدك الاثنين معاً هذا يدل على أنك شخص متفائل وأن قدرتك على التحمس بسهولة توازن بين إفراز الصعيد الاجتماعى كما يجعلك أكثر إقبالاً على الفرح والسعادة من النموذجين السابقين إن هذه الطريقة المميزة فى التصفيق هى فى الواقع أسلوب الأكثرية من الناس.

المجوهرات والحلى: غالباً ما يكثر الرجال المخنثون من استخدام الحلى والمجوهرات، مثل أقراط الأذن والسلاسل الذهبية.

الشعر: إذا كنت تسرحين شعرك وتجعلين فيه فزقاً إلى اليسار فأنت تحاولين بالتأكيد تلطيف الجانب الذكورى فى شخصيتك، وهو جانب يمنح شخصيتك ظرفاً خاصاً وفرادة أو يمكن القول أيضاً إن هذه التسريحة تعبر أحياناً عن أنوثتك الطاغية.

المعصم: المعصم الرخو. ويقال أيضاً المعصم المكسور. هو من العلاقات الفارقة لدى المثليين الجنسيين.

التماثل مع الأهل

يعتبر الجفنان المكان الرمزى الذى تظهر عليه علامات التماثل مع الأبوين يحتل الأب الجفن الأيمن وتحتل الأم الجفن الأيسر العكس بالعكس لى الشخص الأعسر إذا أردت التحقق من مدى تحرك من صورة الأبوين فما علك إلا أن تطبق جفنيك من مدى تحررك من صورة الأبوين فما عليك إلا أن تطبق جفنيك وترفع عينيك بقوة الأعلى داخل المحجرين لمدة دقيقة تقريباً بعد ذلك أرخ العضلات بهدوء، إذا لاحظت أن الجفنين بقياً مطبقين لبعض الوقت بشكل عفوى فأنت شخص قد بلغ فعلاً سن الرشد أما إذا انفتح احد الجفنين تلقائياً وتأخر الجفن الآخر بعض الشئ فهذا يعنى أنك محرر من صورة أحد الأبوين وما زلت أسير صورة الآخر فإذا لاحظت أن الجفن الأيمن هو الذى تأخر عن الانفتاح فأنت محرر من صورة الأب، وإذا لاحظت أن الأيسر هو الذى تأخر فأنت محرر من صورة الأم.

هذا التفاوت المؤقت بين انفتاح جفن وانفتاح الآخر إنما يدل على وجود علاقة صراعية حادة مع أحد الأبوين تحول دون

بلوغك مرحلة النضج العاطفى أما إذا انفتح الجفنان مباشرة بعد إرخاء العضلات، وفى وقت واحدة فهذا يدل على أنك لم تتذوق حتى الآن حلاوة النضج، بصرف النظر عن سنك.

ما جدوى هذه الاستنتاجات؟ إنها تفيد بوجود علاقة وثيقة بين نوعية النوم لدى الشخص وبين تحرره من صورة الأبوين أى أن اضطراب العلاقة مع أحد الأبوين أو كليهما يؤدى إلى اضطراب النوم كذلك ثمة علاقة مباشرة بين النضج العاطفى وحركية الجفنين.

الخاتم: إذا وضعت المرأة خاتماً فى البنصر الأيسر وآخر فى السبابة اليمنى فهذا يدل على أنها شديدة التعلق بوالدها وأنها لا ترضى استبداله إلا بشخص ضعيف الشخصية زوج الست كيلاً بحجب شمس حياتها الفعلية، أى والدها إن التختم لهذه الطريقة بمعنى بوضوح أنا أحب والدى! ويمكن أن يدل أيضاً على امرأة شابة تبحث عن بديل من والدها المتوفى أو الغائب وفى هذه الحالة المحددة، تسعى المرأة إلى إغواء رجال من سن والدها.

القرط أو الحلقة فى احد المنخرين: القرص أو الحلقة فى المنخر الأيسر يدل على تماثل الابن او البنت مع الأم، وفى المنخر الأيمن يدل على التماثل مع الأب والحال أن استخدام القرط على هذا النحو غالباً ما يكون للمنخر الأيسر، ولا يحدث مطلقاً أن يستخدم للمنخرين معاً وهو يدل مبدئياً على انحياز لجهة أحد الأبوين ولكنه يشير عادة، وبصورة لا شعورية، إلى الجهة التى ينبذها الشخص وليس إلى الجهة التى يتماثل معها أو يتعلق

بهـا أن القـرط فـى المنخـر الأيسـر، مـثـلاً، إنما يدل بصـورة لا شعورية على نبذ الأم وليس العكس.

سلسلة المعصم أو حامله الاسم: يعبر استخدام الشخص لهذه الحلية عن شعور بعدم الانتماء مثل هذا الشخص يكون قد عانى من التهميش أو نقص الاحتضان فى طفولته وسط الأسرة فتحده يتصرف لاحقاً بطريقة لا شعورية محاولاً إثبات الذات لذلك يضع سلسلة فى معصمه تحمل اسمه الأول فقط، أى الاسم الذى يدل على فرادته ولا يشاركه فيه أى فرد آخر من العائلة.

تعتبر حاملة الاسم تقليداً خاصاً بالمجتمعات الغربية، توضع عـادة للأطفـال الصـغـار وحـتى الرضع منهم وهى وإن كـانت مشتركة بين الجنسين فى مرحلة المراهقة، إنها تصبح خاصة بالذكور نوعاً من بطاقة تعريف ورمزاً للرجولة هذا فى الزمن الماضى أما اليوم فقد استبدلت حاملة الاسم حول المعصم بسلسة ذهبية ذاب حلقات كبيرة تعلق فى الرقبة، وتعتبر من العـلامـات الدالة على الرفـاهيـة أو الثـراء فى أوسـاط رجـال الأعمال وهكذا زالت الدلالة الأصلية لهذه الحلة «إثبات الهوية والذات» لتحل محلها دلالة أخرى شكلية وخارجية أى أن الجوهر الكيانى زال لتحل محله المظاهر.

الصورة العامة أو صورة الذات

تقوم الشخصية الحركية على اجتمع صورتين: الصورة العامة التى يراها الآخرون فى الشخص، والصورة التى يكونها الشخص عن نفسه، وهى ما يسميه عالم النفس الشهير كارل

يونغ Persona فالإنسان، كما يقول يقدر بما يفعل وليس بما يملك. هاتان تجتمعان فى ما يسمى صورى الذات هذه الصورة هى التى تتحكم بخياراتنا فى الحياة أو فى المهنة، كما تتحكم جزئياً فى علاقاتنا الشخصية وهكذا تترابط وجوه حياتنا ترابطاً وثيقاً، فلا يمكن أن يكون الواحد منا ممثلاً معروفاً على المسرح ومجهولاً فى بيئته الاجتماعية!.

صورتنا العامة هى تلك الصورة التى يراها الآخرون بعد أن نضفى عليها كثيراً من مساحيق التجميل إنها تختلف تماماً عن صورة الذات فى عين صاحبها وهذه الصورة الاجتماعية «العامة» هى بالضرورة انعكاس جزئى أو مبتور لصورة الذات، باعتبار أن الشخص لا يقم من صورته الذاتية سوى الديكور الخارجى بالغرم من ذلك فإن بعض حركاته العفوية تفضح المستور خلف ابتسامة ومواقفه وآرائه السياسية وبمقدار شما يفشل الشخص فى إقناع الجمهور، فيفقد الكثير من جاذبيته وشعبيته، حتى وإن كان يمتلك مواهب حقيقية وقدرات فعلية.

إن الصورة التى من خلالها يراك الآخرون ليست مجرد مظهر ثابت، مبسطة وخالية من الأباعد ففى ما يتعدى أسلوبك فى اللباس والحديث، وما يفرق ذكاءك عن ذكاء أقرانك، هناك مجموعة من الحركات العفوية تميزك عن أى شخص آخر، بحيث يستطيع أى من المقربين منك أن يتعرف إليك من خلف، ومن خلال مشيتك فقط.

إن عاداتك الحركية التى تمارسها بصورة عفوية والتى

اختارها جسمك لتشكل سمته الخاصة، تعتمدها أنت وفقاً للفئة الاجتماعية والمهنية التى تريد الانتماء إليها باختصار يمكن القول إن جميع الحركات الخاصة التى تطبع سلوك إنما هى حركات اقتبستها بصورة غير واعية من محيطك العائلى والاجتماعى، وأدرجتها فى شخصيتك السلوكية بصورة غير واعية أيضاَ. إن مراقبة سلوك فئات اجتماعية أو مهنية مختلف تؤكد على وجود حركات عفوية مشتركة، خاصة بكل فئة بحيث يستطيع بعض الأشخاص من مهنة معينة أن يتعرفوا إلى أشخاص من المهنة ذاتها زملائهم، من دون ا، يحادثوهم عملية التعارف السريعة هذه إنما تستند إلى رموز حركية خاصة بأهل المهنة الواحدة.

فى هذا الإطار أيضاً يمكن القول إن رجال السلطة يستطيعون تمييز بعضهم بعضاً فى المكانة والمرتبة، من دون أن يقدم الواحد نفسه للآخر باسمه ولقبه كذلك فإن سلوك شخص مبدع خلاق يختلف تماماً عن سلوك شخص تمكن موهبته فى فن التواصل مع الآخرين فحركات الأول انطوائيه، بينما حركات الثانى منفتحة.

لست فى حاجة إلى إعادة التأكيد على أن لكل واحد منا صورة عامة سواء أكان شخصاً معموراً أو مشهوراً، من عامة الناس أو من أعيانهم هذه الصورة العامة تندمج مع صورة الذات لتقدما الصورة الكلية التى يتم من خلالها الحكم علينا ليس المطلوب فى هذا المجال تقديم الصورة الأجمل بل الصورة التى يتوفر فيها الترابط والانسجام بين الشكل الخارجة والطريقة

التى تتحركون بها.

الخاتم: ترمز الإصبع الوسطى إلى الصورة الذات والوراثة، والمرتبة الاجتماعية، والعائلية أو العشيرة إن التختم فى هذه الإصبع ينم إما عن اضطراب فى صورة الذات أو عن محاولة تماثل مع طبقة اجتماعية أعلى من الطبقة التى ينتمى إليها الشخص الذى يضع الخاتم فى هذه الإصبع، أو عن حاجة للانتماء إلى عشيرة هرباً من العزلة، مثل هذا الشخص بحاجة ماسة إلى اعتراف الآخرين كى يشعر بوجوده.

من خلال معايناتى اكتشفت بسرعة وجود علاقة متبادلة بين التختم فى هذه الإصبع وبين شخصية المرأة المتعطشة للظهور فقد لاحظت على سبيل المثال أن معظم الفتيات غالباً ما يحرصن على وضع خاتم فى الوسطى، حتى لو كن متخمات فى أصابع أخرى لذلك كنت أحكم مسبقاً على أية واحدة منهن بأنها فى حاجة إلى تقوية صورتها الذاتية المهتزة تقوية الثقة بالنفس، أو بأنها غير واثقة من تأثيرها على الآخرين.

الشعر: يعبر الشعر عن صورة الذات التى نستطيع الاعتناء بها وتحسينها باستمرار، من خلال زيارات متكررة إلى مصفف الشعر أو الحلاق للرجال ذلك أن تسريحة الشعر من شأنها تغطية بعض عيوب الوجه كذلك يعتبر الشعر وسيلة لاستعادة الشباب، أو للاحتفاظ بهذا الشباب الذى يهرب منا بصورة حتمية والواقع أن الشعر يتأثر بالحالة النفسية إذ يمكن أن يتساقط الشعر جزئياً ومؤقتاً وأحياناً فى فترة محددة على أثر

حزن شديد، وقد يسقط نهائياً لدى الرجل الذى تصبح حياته اليومية صراعاً متواصلاً أو مصدراً لضغط نفسى كبير.

وخلافاً للاعتقاد السائد، فإن الوراثة ليست دائماً سبباً كافياً لسقوط شعر الرجل: والدك أصلع إذا أنت أيضاً ستكون كذلك وغالباً ما يضاف إلى هذا العامل الوراثى عامل آخر يتمثل فى ضعف الأوعية الدموية المغذية للشعر كذلك فإن سقوط الشعر المبكر غالباً ما ينجم عن تفاقم انعدام الثقة بالذات بصورة متواصلة.

منديل الرقبة: الشخص الذى يضع منديلاً غير معقود حول رقبته من دون وجود أى داع يتعلق بالطقس إنما هو شخص قلق على الصورة التى يكونها الآخرون عنه.

النظارتان: لم يعد استخدام النظارتين مقتصراً على تصحيح النظر، بل أصبح من وسائل الزينة المؤثرة فى الصورة الاجتماعية للشخص إنهما يستخدمان اليوم لتغيير إطلالة الوجه! كذلك يشكلان جزء من التعبير الحركى فى وضع حرج أو ملتبس اجتماعياً عادة ما يختار الشخص نظارتين تناسبان شكل وجه أو لون بشرته أو لأن لون النظارتين يعجبه قد يذهب إلى نموذج رائج، أو إلى شكل يعتقد أنه مناسب لمكانته الاجتماعية باستناده إلى مثل هذه المعايير يرتكب خطأ جوهرياً، فهو بذلك يفضل الواجهة على المحتويات أى المظهر على الجوهر.

ليست النظارتان مجرد شئ مفيد، أو حتى ضرورى لتصحيح النظر، بل هما امتداد لصورتنا الاجتماعية التى نقدمها للآخرين

إنهما بمثابة لباس للوجه والوجه هو ألاً وقبل أى شئ النافذة التى من خلالها تطل مشاعرنا ومزاجنا على العالم يستطيع الوجه أن يعبر عن كثير ما فى داخلنا وإن كان لا يعبر عن كل شئ فإذا كسوناه لباساً سيئاً فلن يتمكن من التعبير مطلقاً المسألة ليست جمالية أو تزيينيه، بل هى مسألة انسجام بين ظاهر الوجه ومحتوى الرأس، لذلك ينبغى اختيار النموذج الذى ينسجم مع طبيعتنا الانفعالية والذهنية لا بل يمكن القول إنه علينا مراعاة انسجامها مع شكل الوجه.

ليست وظيفة النظارة تقصير أنف طويل، أو حجب وجه نحيل إنها جزء مندمج فى الوجه، وجزء من الصورة التى نرغب أن نقدمها عن أنفسنا لذلك ينبغى أن تعكس هذه الصورة حقيقتنا؛ وهو ما لا نفعله عملياً إذا ما أخذنا بظاهر الأمور فإنه يمكن لمجرد نظارة أن تجعلنا محط أنظار الحميع، وأن تعزز مصداقيتنا أو تشكك فيها.

عدم نضج الشخصية

هل يمكن قياس درجة النضج لدى شخص ما؟ نعم يمكن ذلك استناداً إلى حركاته العفوية، علماً أن هناك تقنيات نفسانية معيارية. أخرى أكثر نجاعة، ولكن مشكلة هذه التقنيات أنها تتطلب موافقة الشخص على الخضوع للامتحان، الأمر الذى لا تتطلبه عملية مراقبة الحركات العفوية والحال أن هذه الحركات تفضح عدم نضج شخصية محدثك، إلا أن عليك أن تبذل جهداً لحفظ الحركات أو الوضعيات المتعلقة بهذا الموضوع.

الخاتم: يظهر عدم نضج الشخصية لدى المرأة من خلال تختمها فى الخنصر الأيسر والبنصر الأيمن، سيدون لك بوضوح أنها من النوع الذى يرجع إلى الوراء.

نحن هنا أمام امرأة ـ طفلة ترفض أن تكبر، وتستغل إلى أقصى حدود دور الصبية اللعوب، حتى تتحول مع التقدم فى السن إلى عجوز متصابية، وتراها تحتفظ بشعر طويل، توليه كل عنايتها واهتمامها وتظل ترتدى ثياباً لا تليف بعد بسنها.

الفم: ترى فمه مفتوحاً بعض الشئ وهو يستمع إليك:

انفتاح الفم قليلاً فى لقاء عمل، ينم عن ضعف الحزم، وحتى ضعف الشخصية الأشخاص غير الناضجين غالباُ ما يواظبون بصورة عفوية، على فتح فمهم قليلاً، على فتح فمهم قليلاً، على غرار النساء المغويات وهذا لا يعنى بالضرورة أن النساء المغويات عديمات النضج.

الذراع: تسير وهى ثانية ذارعيها على شكل زاوية قائمة:

إنها المشية النموذجية للمراهقات أثناء اختيالهن متباهيات أمام أصدقائهن المراهقين نجد هذه المشية نفسها دلى من تقدموا فى السن ولم يكبروا.

تثنى ذراعها لأيمن إلى كتفها الأيمن، وتضع كفها الأيسر على ظهر الكف الأيمن يمكن أيضاً أن تميل بخدها أو تسنده إلى ظهر السيد اليسرى.

إنها وضعية معقدة، تعود فى أصولها إلى مرحلة المراهقة وهى

فى هذه السن تنم عن شخصية امرأة ترفض أن تكون ناضجة.

الشعر تلف شعرها جديلة واحدة تتدلى خلف الظهر إنه نموذج الطفلة الصغيرة فى جسد فتاة قروية كبيرة.

الأصابع: تلاحظ أن محدثك يطوى السبابة والوسطى والبنصر فى يده اليسرى، فيما يترك الخنصر والإبهام طليقين، وكأنه يضع سماعة التلفون على الطاولة.

إنه بهذه الحركة يطلق العنان لطفولته «الخنصر» ولبحثه عن المتعة «الإبهام» بينما يسجن الأصابع الثلاثة الأخرى: البنصر «التركيز والاهتمام» والوسطى «صورة.الذات»، والسبابة النطاق الخاص به.

الأنف إنه يتنشق بأنه باستمرار بدلاً من أن يتمخط لا شك أن مثل هذا الشخص يذكر بسلوك الطفل الذى يبكى أو يتباكى بلا سبب.

وضعية الجلوس: يجلس على كرسيه بطريقة عكسية، وكأنه على صهوة جواد مستنداً بذارعيه إلى ظهر الكرسى.

ينزل ذراعيه من على ظهر الكرسى ويضعهما أمامه كأنما يحتمى بظهر الكرسى من محيط عدائى.

أما إذا جلس على الكرسى بشكل عادى، فإنه لا يتوانى عن دفع ظهر الكرسى إلى الخف بحيث ترتكز على القائمتين الخلفيتين فقط.

عدم الكفاءة

عدم الكفاءة يعنى بالدرجة الأولى عدم القدرة على مواجهة أزمة أو امتحان والحركات الدالة على هذا الشعور الخاص تنتمى إلى فئة الحركات الفاضحة، هى فاضحة لأنها تظهر فى سياق معين يجد الشخص نفسه فى وضع محير لا يدرى معه كيف يتصرف ولكنه فى الوقت نفسه يتظاهر بمعرفة الحل للخروج من المأزق!.

السيجارة: بدلاً من أن يمد يده بعقب السيجارة ليطفئه فى منفضة السجائر تراه يأخذ بيده الأخرى المنفضة ويطفئ فيها عقب السيجارة.

إنها حركة تنم عن إحساس بعدم الكفاءة، رغم أن الشخص يبدو واثقاً بنفسه فهو يبدو كمن نسى نظارتيه ويخشى أن يخطئ المنفضة إن هو مدة يده إليها عن بعد الواقع أن صاحبنا هذا يشعر بالضيق الشديد حين يجد نفسه إزاء مهمة تفوق قدرته لذلك تراه يحضر الهدف إلى سهمه بدلاً من أن يطبق السهو نحو الهدف!.

اليدان: ثمة حركة نموذجية تنم عن منهى الإحساس بالعجز وعدم الكفاءة، وهى أن يطبق الشخص كفية فى حركة رجاء وتضرع تجتمع الكفان خلال الحديث لبضع ثوان أو أكثر لتعبرا بهذه الحركة عن نوع من الرجاء التى تكذب الشخص المسترسل فى كلام ملؤه الثقة، موحياً لمحدثه أنه يمتلك الحل المنشود أو أنه قادر على تنفيذه والحال أ، انطباق الكفين على هذا النحو الذى لا يترك فراغاً بينهما إنما يعنى أنما يعنى أن هذا الشخص لا

يملك بين يديه سوى حل وهمى.

مثل هذا الشخص الذى يقوم بسذاجة مطلقة بهذه الحركة العفوية يزعم عكس ما هو حقيقة أما التواصل غير الواعى الذى يتجلى فى الحركات فيفضح عدم صدق ما يقوله، وجسمه يخونه بكل براءة، وعلى ضوء ما تقدم يمكننا أن نقول إن الاحتيال فى الكلام يقع ضحية صدق الحركات العفوية التى تستعصى على الضبط فلنفكر منطقياً أن المتضرع لا يمكن أن يملك أبداً حلاً للمسألة لأنه يتوجه إلى سلطة أعلى منه لتنير له طريقه.

الأنف تلاحظ أن محدثك يضغط بسباته على طرف أنفه، فيما هو يسند مرفقة إلى الطاولة.

يعتبر الأنف المكان لرمزى للمهارة واللباقة فإذا رأيت محدثك. يضغط عليه بهذه الطريقة فهذا يعنى أنه لم يعد يملك أى حيلة المشكلة المطروحة.

ضبط النفس

اليد: تلاحظ، المتحدث فى برنامج تلفزيونى يثبت يده اليمنى على الطاولة، بينما يطلق الفنان ليده اليسرى فى التعبير.

لا شك أن ضبط اليد اليمنى على هذا النحو إنما يتم بطريقة غير واعية، أى عفوية وهذا السلوك ينم عن عدم المرونة فى الذهنية والطبع على حد سواء ولا بد من القول إن هذا الشخص الانفعالى بطبعه، بضبطه يده اليمنى على نحو ما رأينا، إنما يضعف قدرته على التواصل مع المشاهدين فهو يستخدم انفعالاته

فى الإجابة عن أسئلة تحتاج إلى تعبير انفعالى ومن شأن هذا السلوك أن يشوش صورته فى نظر المشاهد، ويشوش الرسالة التى يريد أن يوصلها للآخر كذلك يمكن لهذا السلوك أن يدل على روح نقدية وتزمت فكرى يعيق القدرة على النقد الموضوعى.

يشكل ليونيل جوسبان، المرشح السابق لرئاسة الجمهورية الفرنسية نموذجاً، لهذا السلوك بطبيعة الحال ليس جوسبان وحيداً فى الميدان فالشخصيات السياسية التى تطلق العنان لديها اليسرى أصبحت كثيرة من المشهد السياسى هل هذا شئ حسن؟ من يدرى؟.. فقد تعود الاستقامة إلى الواجهة بعد أن تغيبت لوقت طويل.

من الناحية النظرية تعتبر اليد اليمنى أداة التواصل الحركى المرتبطة بالقسم الأيسر من الدماغ، أى مركز العمليات العقلية والمنطقية فى المقابل تعتبر اليد اليسرى أداة التواصل المرتبطة بالقسم الأيمن من الدماغ، أى مركز العمليات الانفعالية بطبيعة الحال ليست الأمور على هذا المقدار من البساطة فى النطاق العصبى ـ الحيوى، ولكن هذا التمييز هو المعتمد على نطاع واسع فى أوساط علماء السلوك بالتالى يمكن القول إن رفع اليد اليسرى يدل على تدخل الانفعالات العاطفية فى الحديث، بينما يدل رفع اليد اليمنى على أعمال المنطق والحس النقدى فى الخطاب إنها يد العقل.

ماذا لو ثبت المتحدث يده اليسرى على الطاولة وأطلق العنان ليده اليمنى فى التعبير؟.

سيؤدى الأمر إلى النتيجة ذاتها بوجه عام، أى عدم القدرة على التواصل مع معظم الجمهور! ففى هذه الحالة يتحكم القسم الأيسر من الدماغ بالخطاب، مضخماً دور العقل عل حساب الموقف الانفعالى الذى يتطلبه الجمهور فى لحظة معينة معم السياسيين السوفيات كانوا يميلون إلى ضبط/ لجم اليد اليسرى أثناء الخطاب كذلك يفعل معظم المناضلين المخلصين للنظام القائم أو الخاضعين للحزب الحاكم ذلك أنهم يحاولون استبدال صورتهم الذاتية التى تعجبهم بصورة الزعيم أو الحزب هذا يعنى بوضوح أن على أى حاكم متسلط أى يتخلص من أباعه الذين يستخدمون يدهم اليسرى إذا أراد المحافظة علا مركزه فهؤلاء شيدوا الانتقاد خلافاً للذين يستخدمون يدهم اليمنى، وهم بالتالى مهيأون للانقلاب عليه حين تسنح الفرصة!.

نصيحة للسياسيين: إذا أردتم أن تحافظا على بقائكم الحياة السياسية، فتعلموا كيف تتحدون من دون أن تكونوا أسرى أيديكم، سواء أكانت اليمنى أو اليسرى.

الملعقة: يأخذ الملعقة بيده اليمنى، ويحركها داخل الفنجان اتجاه عقارب الساعة هذا يعنى أنه يعرف ما يريد وإلى أين يذهب.

القدم: يدوس على قدمه اليسرى بقدمه اليمنى هذا لشخص يرفض الإفصاح عن مشاعره التى يقمعها بهذه الطريقة إنه يمارس ضبط النفس.

السذاجة

تعتبر السذاجة صفة حميدة حتى سن معينة، وتصبح عيباً

اعتباراً من سن معينة.

أكثر من ٦٠٪ من الفرنسيين لا يزالون يعتقدون بالسحرة والجن والشياطين، فضلاً عن العرافين وشيوخ الطرائق الروحية والأحلام المتذكرة بوقوع أمور معينة و٦٠٪ من هؤلاء السذج، ما عادوا فى مقتبل العمر بل أصبحوا ناضجين.

إن اخراع الحقائق هو دائماً أكثر سهولة من محاولة فهم مغزاها.

الخاتم: حين تضع المرأة خاتماً فى الإبهام الأيسر وآخر فى الوسطى اليمنى، فهذا يدل على أنها من النوع الذى يبحث عن فارس الأحلام وهذا يعنى أيضاً أن عاطفتها انتقائية، أى إنها تبحث عن نموذج معين كما أنها شديدة التأثير بالغير.

فإذا وضعت ثلاثة خواتم، فى الوسطى والإبهام من اليد اليسرى، وفى البنصر الأيمن، فهذا يدل على امرأة تحب المظاهر وتهوى قراءة المجلات النسائية الشعبية فتدمن عليها أسبوعياً.

وضع خاتم فى الخنصر وآخر فى البنصر من اليد اليسرى، ينم عم امرأة ساذجة، سريعة التصديق، وغير ناضجة فى علاقتها العاطفية إنها شديدة الحنين إلى الحب الأبوى شديدة التعلق بجورها وإخوتها وأخواتها، وخصوصاً الحيوانات المنزلية التى تقتنيها!.

الحذاء: تآكل الطرف الخلفى من كعب الحذاء يدل على شخص يحاول أن يكبح جماح اندفاعه كرد فعل على سهولة استجابته وتأثره بالآخر، حتى أنه لا يستطيع أحياناً أن يرفض أى طلب.

الإبهام: يسند مرفقة إلى الطاولة، ويضع ذقنه على إبهامه الأيمن أو الأيسر مفتوحاً، فيما يغلق الأصابع الأربعة الأخرى.

فى هذه الحالة لا يكون الإبهام سنداً ثابتاً وهذا يعنى أن الشخص الجالس أمامك سهل التأثر بحججك، حتى لو عاد فندم لاحقاً.

الحنين إلى الماضى

تعليقاً على الرواج الكبير الذى عرفته أغانى داليدا بعد موتها، يقول أحد الصحافيين: ما زال أمام الحنين إلى الماضى مستقبل كبير! ويقول آخر: سنة بعد سنة، نلاحظ أن من بين الاسطوانات الثلاث الأكثر مبيعاً فى العالم هناك اسطوانتين واحدة لداليدا والثانية لشارل أزنافور.

يستبطن الحنين إلى الماضى عجزاً عن مواجهة المستقبل، أى عن مواجهة الخاتمة الحتمية لهذا المستقبل، ألا وهى الموت وعليه فإن العودة إلى ينابيع الحياة تمثل ترياقاً ضد القلق من المستقبل إن رواج تجارة التحق الأثرية والقطع والأدوات القديمة، وكذلك هواية جمع الأشياء القديمة العائدة إلى عصور خالية.... كل تلك الأمور ليست سوى تعبير عن التعلق بفكرة البقاء فنحن إنما نتعلق بالقيم الماضية كى نكبح جريان الزمن.

وللتعبير عن الحنين إلى الماضى هناك أيضاً حركات خاصة جداً معظم: الأشخاص الذين يحنون إلى الماضى يميلون إلى تحريك الملعقة فى فنجان قهوتهم الصباحية فى عكس اتجاه

عقارب الساعة هذه الحركة تتيح التعرف إليهم والتأقلم مع حبهم للماضى وبمقدار ما يعيش المجتمع قلقاً فى حاضره على غده، بتكاثر عدد الذين يحنون إلى الماضى فى هذا المجتمع تكاثر الأعشاب البرية، رافضين الابتكارات وتطور الوعى مع الحاضر وكذلك التجدد هؤلاء هم أشخاص محافظون بالضرورة، يحرسون التقاليد وهم يعبرون عن هذا الموقف من خلال حركاتهم العفوية.

على الصعيد الحركى، يقع المستقبل إلى جهة اليمين حركات الطموح «إلى اليمين» نقف فى مواجهة الحركات الأخرى «إلى اليسار» المعبرة عن أسف على ماض تم تجاوه بسرعة فائقة من الناحية النظرية ينبغى وجود نوع من التعادل بين الحركات المرتبطة بالماضى والحركات المستقبلية باعتبار أن الجسم «بما فيه الدماغ» ينقسم إلى شطرين متقابلين ومتساويين ولكن الملاحظة العملية تشير إلا خلاف ذلك فمعظم الأشخاص الذين تمكنت من مراقبة لسلوكهم منذ سنوات عديدة إنما يميلون إلى إصدار حركاتهم العفوية من الجانب الأيسر من الجسم وهذا يعنى أن حضور الماضى فى حياة هؤلاء يطغى على حضور المستقبل!.

إذا استثنينا البنصر الأيسر «حيث يوضع عادة خاتم الزاوج» فإن الإصبع الأكثر تختماً لدى هؤلاء هو الخنصر الأيسر والحال أن هذا الإصبع إنما يرمز بشكل خاص إلى الطفولة والماضى والذكريات، كما يرمز إلى عدم النضج إن وجود خاتم فى

الخنصر الأيسر ينم عن شخصية تحن إلى الماضى البائد، تنشد إلى ذكريات الطفولة التى تمثل المشبعة فى الطفولة.

أقترح عليكم هذه التجربة المسلية، لمعرفة ما إذا كنتم من فئة النوستالجيين المشدودين إلى الماضى، أو من فئة الطموحين المتطلعين إلى المستقبل وهم أقلية ليس عليكم سوى استخدام ميزان الأشخاص المتوفر فى منازلكم كيف يتم الاختبار؟ نضغط على كفة الميزان بكل قوتنا، بواسطة الخنصر الأيمن ثم الأيسر سوف تؤشر إبرة الميزان إلى رقمين مختلفين إذا وجدنا ضغط الخنصر الأيسر أوى من ضغط الأيمن، فهذا يعنى أننا من فئة النوستالجيين المشدودين إلى الماضى إذا تعادل ضغط الإصبعين فهذا يعنى أننا من فئة الواقعين المهتمين بالحاضر أما إذا رجح ضغط الخنصر الأيمن بشكل واضح، فهذا يعنى أننا نتوجه باهتماماتنا إلى المستقبل وهذه الحالة نادرة ملاحظة: ينبغى إجراء الضغط على الميزان مع الاحتفاظ بالمرفق عالياً.

إذا كنت من هواة جمع الأثاث القديم، أو زيادة الآثار العابقة بالتاريخ، أو الاستماع إلى الإسطوانات القديمة الموزعة توزيعاً حديثاً.. فأنت، على الأرجح تملك خنصراً أيسر أشد نشاطاً من نظيره الأيمن «حتى وإن لم تكن أعسر» والواقع أن الأشخاص الذين يحنون إلى الماضى يبجلون هذا الماضى لأنه يطمئنهم إلى جذورهم، هذا لا يعنى أنهم أشخاص لا طموح، ولكنهم يحملون الماضى إلى المستقبل، مثلما يفعل الحلزون الذى يحمل بيته على ظهره إن جذور هؤلاء الراسخة فى ماضيهم تجعلهم يشعرون بالانتماء.

الختم وضع: خاتم فى الخنصر الأيسر وآخر فى الوسطى اليمنى ينم عن امرأة لا تزال تعيش أعلام التلميذة المجتهدة، قد تكون امرأة موقدة الذكاء، ومتفوقة من مهنتها إلا أنه لا تزال متعلقة بطفولتها وهذا هو مصدر بعض حركاتها العفوية التى قد تحير المحيطين بها.

كذلك الأمر إذا ما وضعت المرأة خاتماً فى الخنصر الأسر وآخر فى الوسطى اليسرى هذا يدل على أن صورة الطفلة فى داخلها تطغى على صورة المرأة الراشدة إنها امرأة نوستاليجة، تعيش حالة من الاتحاد الوثيق مع ماضيها والرجال والذين أحبتهم سابقاً حتى أنها تعجز عن نسيانهم كلياً.

القداحة: تتجه شعلة القداحة إلى اليسار، بينما يتجه الإبهام إلى اليمين إنه شخص يتكلم عن ماضيه كلما أراد إشعال سيجارة.

الشعر: تربط شعرها على شكل جديلتين ذات اليمن وذات اليسار إنها «موضة» قديمة وهى تنم عن تأخر فى النضج العاطفى لدى امرأة تعيش أسفاً دائماً على نعيم الطفولة الذى مضى بسرعة خاطفة.

عادة التمزيق: التجعيد: تنم حركة تمزيع الأوراق عن حاجة غير واعية إلى محو الماضى، بينما تنم حركة الأوراق عن حاجة غير واعية إلى محو الماضى، بينما تنم حركة التجعيد عن رغبة فى الاحتفاظ بهذا الماضى بعد هدمه رمزياً.

النجاح

الناجحون فى مجتمعاتنا الاستهلاكية الحديثة هم دائماً من الأشخاص الذين ترتبط حركاتهم العفوية بذهنية بناءه إن ثقافة النجاح كفيلة بأن تطرد من الذهن أى فكرة مرضية وكل احتمالات الفشل وهى تقوم تلقائياً باستبعاد الحركات العفوية غير الملائمة للصورة العامة لهؤلاء الأشخاص.

تظهر الموهية من خلال الحركات المريحة للجسم أما الفشل فتعتبر عنه كثرة الحركات المرتبكة، ذات الوقع السيئ فى نظر الآخرين فالشخص الذى يسند مرفقيه إلى طاولة أمامه، واضعاً يده اليسرى فوق ظهر اليمنى تاركاً اليمنى مفتوحة هذا الشخص إنما يعبر عن إحساسه بالفوز والنجاح الحركة ذاتها مع انقباض اليد اليمنى تنم عن شخصية قيادية ولكنها لا توحى بالنجاح.

على غرار غنى التعبير أو فقرة، يرتبط مستوى لغة الحركات لدى أى شخص بمستوى ثقافته، ومنزلته الاجتماعية أو وضعه المهنى، كما يرتبط خصوصاً بمدى قدرته على النجاح فقد لاحظت من خلال خبرتى الطويلة فى علم النفس السلوكى أن الأشخاص الناجحين فى كل الميادين يستخدمون حركات شديدة الجاذبية ولذلك نقول بأن مستوى الحركات أو الوضعيات الجسدية العفوية إنما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة النجاح الفردى فالشخص الناجح على الدوام ينظر إلى العالم من حوله نظرة مختلفة ونستطيع أن نقرأ قصة نجاحه فى عمق نظرته المتوقدة ومن الواضح أن السعادة الداخلية تؤثر على الحركات

الصادر عن الشخص.

الشعبية هى أساس النجاح! حب الناس ليس فقط هو النجوم، فهذا أيضاً سلاح ماش وعملى للشخص الذى يريد أن يصل إلى السلطة أو ينجح فى تجارته أو يصل إلى هدفه مهما كان إنها عملية انعكاس لصورتك الذاتية على الصورة التى يكونها الناس عنك لكن هذه الصورة مفتوحة على كل التأثيرات وعليك أن تحميها من الضغط النفسى الذى يسببه لك الآخرون.

■ ■ ■

الإشارات المعبرة
عن الغيرة والحسد

الطمع

ليس الطمع سوى صورة من صور الحسد صحيح انه ظاهرة قديمة فى حياة البشر، ولكنه شديد الخطر على أوضاعك المالية لذلك على أن أحذرك من بعض الحركات التى تفضح الطمع لتجنب الخطر إذا كنت الضحية المقبلة أو الصديق المقرب أو الرفيق لشخص طماع، تعاشره دون أن تعرف نواياه.

النقود: يسير واضعاً يده فى جيبه، مخشخشاً بقطع نقدية معدنية خشخشة النقود هى جرس يحذرك من أن هذا الشخص الذي تعاشره ببراءة قد بلغ به الطمع حداً صارخاً.

يخرج من جيبه بشكل علنى حزمة من الأوراق النقدية الكبيرة كى يدفع الحاسب هذه الأوراق النقدية الكبيرة تخفى أطماعه الحقيرة.

الحلى: وضع خاتم فى النصر وآخر فى الخنصر، من اليد اليمنى ينم عن امرأة جشعة، وصولية محبة للمجوهرات أكثر ما يجذبها الرجال الأثرياء أو الذين يعدون بتكوين ثروة هذه المرأة تعتبر نفها سبب النجاح الاجتماعى أو المهنى لزوجها، وهى

مناسبة جداً لدعم وإنجاح أى رئيس شركة على أى حال يجب أن تفكر ملياً، يا صديقى، قبل أن تتخذ من مثل هذه المرأة زوجة لك، لأنك سوف تدفع إليها كل ما فوقك وتحتك إذا أردت الانفصال عنا!.

يتباهى بعض الرجال بالسلاسل الذهبية تتدلى من أعناقهم ومعاصمهم هذه السلاسل إنما هى لافتات ضوئية تدل على الطمع.

أما بعض النساء الجشعات فلا يتوانين عن تختيم ثمانية أصابع من أصل عشرة وغالباً ما يظهر جشع بعض النساء من خلال كثيرة الحلى والجواهر المعلقة على الجسم.

البطن: تلاحظ أن محدثك لا يتوانى عن تدليك بطنه أثناء الحديث، بحركة مستمرة ولافتة.

إنه شخص جشع وحسود، تحركه شهوة الاستيلاء على ما فى يد الآخرين.

حب الذات

حب الذات والنرجسة صفتان متلازمتان لشخصين، كلاهما يعتبر نفسه مركز العالم يدور كل منهما حول نفسه، يهتم حصرياً بما يعنيه، لا يرى سوى من يوجه الكلام إليه شخصياً ولا يسمع إلا ما يعينه ولا يتحدث سوى عن نفسه! وبما أنه لا يملك شيئاً ثميناً فى هذا العالم سوى نفسه فهو شديد الحرص على ما يملكه لأنه حصل عليه بجهد جهيد أو على م يتمنى أن يحمل

معه إلى القبر.

الخاتم وضع خاتم فى الإبهام الأيسر وآخر فى السبابة اليمنى، يدل على شخص شديد الطمع، لا يتورع عن تحطيك ما لدى الآخرين إذا كانت صديقتك من هذا القبيل، فإنها لا تجد متسعاً من الوقت للاهتمام بعواطفك أو حالتك النفسية بل تهتم دائماً بنفسها حتى ـأنك تذوب فى كيانها فلا يعود لك وجود خارجها.

وضع خاتم فى السبابة اليمنى وآخر فى السبابة اليسرى ينم عن امرأة نرجسية ومكبوتة فهى شديدة التركيز على صورتها الذاتية التى كونتها عن نفسها، وقليلة الاهتمام باجتذاب الآخرين قد يرضى غرورها شخص محب للغير يتخلى كلياً عن غروه الذاتى وينظر إليها باعتبارها مركزاً الكون إن هوسها بالكامل ظاهر للعيان.

هذا الصنف من النساء راح يتزايد فى السنوات الأخيرة، وأعتقد أنه من نتائج الثقافة التلفزيونية التى تركز على «الأنا»، ومن صنع الدعاية الإعلانية التى تستخدم الجسد العارية لصبايا مثيرا فى الترويج بعض السلع فتظهرهن كاملات المظهر وممتنعات على الجميع.

السيجارة: ترى محدثك لا يكف عن نكت رماد سيجارته فى المنفضة إنه فى الواقع ينكت أكثر مما يدخن! هذا يعنى أنه يعيش ليتكلم ليتلذذ بسماع نفسه.

الشرود فى الشئ تتحدث إليك، وهى شاردة فى تأمل شئ

إنها تحدث نفسها إلى غير أما أنت فلست سوى مرآة تعكس صورتها هذه الظاهرة الشائعة تسمى تحويل الشخص إلى شئ وهذا أسلوب نموذجى لحماية الذات من الآخر، الذى ينظر إليه من هذه الحالة باعتباره متطفلاً ومعارضاً محتملاً.

النظرة: فيما هى تتوجه إليك بالحديث، يبدو نظرها سابحاً فى أفق يمتد فوق رأسك إنها فى الواقع تحدث نفسها، وما أنت سوى شاهد على قوة تفكيرها إن تركيز النظر أثناء الحديث على خط أفقى وهمى فوق رأس المخاطب إنما يؤدى تلقائياً إلى محو المخاطب هذا النوع من السلوك ينم عن مزاج نرجسى مغرور، ويعنى أن محدثك يضع عبادة الذات فوق أى موضوع آخر كثيراً ما يعالج الأطباء النفسانيين مثل هذا السلوك وهو منتشر فى أوساط بعض الفنانين غير الموهوبين الذين يريدون إغواء الآخرين «راجع الفصل الثانى: الإغواء» إن هذه النظرية التائهة والمتعالية تدل أيضاً على أن محدثك يعتبرك كياناً وهمياً غير فعلى.

الخاصرتان يقف أمامك، واضعاً بيديه على خاصرتيه، بحيث تكون الكفان مفتوحتين إلى الخف.

إنها وضعية غريبة لكنها شائعة، وهى معروفة لدى بعض البائعات المسنات اللواتى يسوقن لبضاعتهم «أليس أسماكى طازجة.» وهذه الوضعية تدل على شخص شغوف بموضوع واحد، ذاته شخصياً.

الأم المتسلطة: ترفع يدها إلى صدرها متعجبة: أنا، يا ابنتى!.... إنه سلوك الأم الأنانية المحبة للتملك.

العينان: وظيفة العين هى إرسال المعلومات إلى الدماغ، وهى لذلك أداة رئيسية فى خدمة التفكير المنطقى والحس النقدى المرتبط بهذا التفكير إنها تتيح للإنسان أن يعيش فى محيطه العدائى كما تتيح له أن يقدر حجم الخطر بلمح البصر، فهى إذا أداتنا لرؤية الأشياء كما هى فى الواقع الحقيقة للأسف الشديد، فإن معظمنا يرى ما يحيط به من أشياء أو أشخاص، دون أن يمعن النظر إليه أكثرنا يحول نظره بسرعة خاطفة عما يحيط به، لأنه فى الواقع مشغول بالنظر إلى ذاته للبرهان على حقيقى هذه الواقعة خطر لى أن أسأل بضع عشرات من الأشخاص عما إذا كانت النتيجة مدهشة: أقل من ١٠٪ استطاعوا أن يقدموا إجابة صحيحة.

التطلب

التطلب هو مرادف الغيرة وانعدام الرضى الممن إنه أيضاً أسلوب مقنع لتفشيل من تطلب منه إرضاءنا فالمتطلب لا يشعر مطلقاً بالرضى والاكتفاء وهو بذلك يبدو كمن يسعى إلى عكس مراده، لن هدفه الأساسى هو تحجيم الآخر من خلال لومه على ما لا يقدمه وهو يحرم نفسه دائماً وعمداً من طلباته التى يستحيل تلبيتها إنه شخص مكبوت وهو حالة معقدة بعض الشئ تماماً كمن يتابع أموره بدقة ويلح فى طلبها المتطلب هو غالباً شخص سادى يتلذذ بعذاب الآخرين، ولكنه متقاعد!.

الخاتم: وضع خاتم فى الإبهام الأيسر وآخر فى البنصر الأيمن يدل على أن حبيبة قلبك هذه شديدة التطلب عاطفياً وإلى حد الهستيريا أحياناً ستطول فترة الخطوبة، وستكون خطيبتك شديدة التطلب على صعيد المداعبات العاطفية ولكن عليك أن تكون حذراً فهذه الآنسة العاطفية ظاهرياً من خلال أسلوبها فى التختم، هى فى الواقع طائشة ومتقلبة وهذا الطيش لا يمنعها فى كثير من الأحيان من أن تتقمص شخصية الممرضة الحنونة التى تقوم بتضميد جروحك على أثر تجربة عاطفية فاشلة مررت بها مؤخراً.

السيجارة: عندما يرشف دخان سيجارته، تراه يدفع شفتيه إلى الأمام.

محدث هذا يخشى أن يفوته شئ ذات يوم شاهدت شخصاً من هذا القبيل كان أن يبتلع عقب السيجارة، وما زلت حتى الآن أكاد أنفجر ضاحكاً تذكرت الحادثة.

الملعقة: يحرك الملعقة صعوداً ونزولاً فى فنجان القهوة، كما لو كان يرفع الرمل بواسطة رفش.

الأصابع: يضع محدثك يده على دعامة «ساعد الكرسى مثلاً». فيقبض عليها بقوة بحيث تجتمع أنملتا السبابة والإبهام هذه الحركة تدل على أن هذا الشخص لديه أو سيكون لديه متطلبات يستحيل تحقيقها.

يشــبـك أصــابع يديه فــيــبــقى على الإبهــامــين ممدودين، وإنملتاهما ملتصقتين ببعضهما.

إنها حـركة مميزة، تنم عن تطلب مطلق، وتصـدر عن شخص، متشنج، مستعد للتصادم مع أى رأى مخالف فلا يخدعنك مظهره الملائكى! سـوف يصـارحكم بمتطلباتـه، راسمـاً على شـفـتيـه نصف ابتسامه سادية.

الغيـرة

مراتب الغيرة لدى الرجل هى أكثر تدرجاً مما لدى المرأة مع ذلك يشـير الواقع إلى أن إشكال الغـيرة الأكثـر حدة وتطرفـاً إنما تظهـر غلبـاً لدى الرجـال أمـا المرأة الغـيـورة فـتـسـعـى، أكثـر من الرجل، إلى حماية خصوصياتها، وهـى لا تطيق أن يشاطرها أحد هذه الخصوصيات الحميمة.

لائحـة الحـركات أو الوضـعيـات الجسـدية الدالة على الغـيـرة هى لائـحــة طويلة جــداً، يأتـى فى رأســهـا الحــركــات المرتبـطة بالسبابة اليسـرى فهذا الإصبع يمثل المكان الرمزى لمشاعر الغيرة التى تصـيب القلوب العـقول على السواء أى أن مـعظم الحـركات التى تضـطلع بهـا السـبـابة اليسـرى تتم تلقـائيـاً عن بـعض أشكال الغـيـرة والـواقع أن السـبـابة اليسـرى هى الإصـبع الداخل على الخضوع الظاهرى فـهى تمثل مبدئياً صـورة الأم، ولكنها تنم أيضاً عن الغيرة والحسد وحب الامتلاك.

الشـخص الغـيور والحسـود يفضـل تلقـائيـاً تـختـيم سـبـابتـه

اليسرى من بين سائر الأصابع.

لنلاحظ أيضاً أن اشد أنواع الغيرة يمكن أن يختبئ خلف كرم مبالغ فيه، غالباً ما تلطفه شفقة مفتعلة إنه «أخبث» أنواع السلوك الذى يمكن وصفه بأخبث الكلمات الأشخاص الذين يمتلكون مثل هذه الصفة مستعدون لاستخدام كل أشكال التملق لبلوغ أهدافهم النفعية والترقى فى المناصب.

يقف أمامك، ماداً ذراعيه فى محاذاة جسمه شابكاً أصابعه بحيث يتجه باطن الكفين إلى الأعلى إنه يتوقع مساعدة من رئيس هذه الحركة تشبه إلى حد بعيد حركة السلم التى يفعلها الشخص كى يساعد صديقه على تجاوز حائط مرتفع «يدوس على اليدين ويرفع نفسه فوق الحائط» إن القيام بهذه الحركة فى يـر ظرفها الطبيعى «أى المساعد على تجاوز حائط» ينم عن أن صاحبها متملق محترف إنه يتملق القوى ويداهنه ليسحق الضعيف.

معظم مقدمة البرامج التلفزيونية أصبحوا متخصصين فى تملق الضيوف المشهورين والترويج لهم أما إذا استقبلوا ضيفاً مغموراً فتراهم يتفننون فى إحراجه وإزعاجه بما بهدف إثبات حسهم النقدى! يحسبون ابتسامتهم جيداً قبل أن يظهروها للمشاهدين غالباً ما تسفر ابتسامتهم عن أسنانهم العليا فقط، من السهل اكتساب مثل هذه الابتسامة الطبيعية التى تسفر عادة عن الأسنان السفلى أن عن الكفين معاً كذلك فإن لجوء مقدمة البرامج إلى نقد المشاهير والنجوم من شأنه أن يضر بمصلحتهم

على الصـعـيـد المهنى لذلك تجـدهم يقـولون مـا لا يؤمنـون به، يصمتون عما يعتقدونه!.

الخـاتم: وضع خـاتم فى كل من السـبـابـة والإبهـام من اليـد اليسرى، يدل على امرأة متقلبـة، تغير رأيها بأسرع مما تبدل أنت قميصك. سوف تتركك لأنـها تحبك حقاً ولكنها لا تحـتمل الغيـرة التى تشـعـر بها كلمـا سـمعتك تتـحـدث عن مـاضيك السعيد، فى المقابل، فسوف تبقى إلى جانبك طالما أنها تشك بالخيانة مجرد شك! إن اقتران الغيرة بالخيال غالباً ما يخبئ مفاجآت صارخة فى هـذا الصـعـيـد يمكننا أن نلاحظ كم هى غـربة الرجـال عن النساء كبيرة!.

تختيم جميع أصابع اليد اليسرى يدل على غيرة متأصلة قد تـؤدى إلى حـالة عـصـابيـة. علينا أن نعلم أنه بمقـدار مـا تكثـر الحلى والمجوهرات على جسم المرأة، بمقدار مـا تكون هذه المرأة حسودة ومتملكة.

وضع خـاتم فى الوسطى وآخـر فى السبابة من اليـد اليسـرى ينم عن امـرأة غيورة من نجاح الآخـرين، متـصلبة الرأى حسـودة ومـتـمـلـكة فـى عـلاقـاتـهـا لعـاطفـيـة أو الـوديـة هـذا مـا ينـتظرك إذا أصـريت على إغـوائهـا رغم كل شئ ولكن هناك مـا هو أسـوأ من ذلك!.

وضع خـاتم فى الخنصـر وآخـر فى السـبـابة من اليـد اليـسـر ينم عن امـرأة وديعة طيـعة، ولكنهـا شـديدة الغيـرة إذا مـا أبديت إعجاباً بأى امرأة أخرى، حتى لو كانت عابرة سبيل.

الحلى: تلاحظ أن محدثتك تجذب سلسلة رقبتها باستمرار، باسطة السبابة:

أنها تقوم، رمزياً، بحركة ترمز إلى الاختناق! وهى بذلك تعبر عن أن الموقف الذى تجبر نفسه على تحمله يضيق مجالها العاطفى الحيوى.

السلسة العريضة حول الرقبة تدل على إحساس بالحاجة إلى التخفيف من الضغط الذى تمارسه والدة متسلطة أو والد متملك، والعكس بالعكس.

سلسلة الرقبة غير المتدلية تدل على نقص عاطفى أو تعويض عن نقص عاطفى.

القداحة: يقدح قداحته على الدوام بواسطة الإبهام الأيسر: تنم هذه الحركة عن طبع حسود.

الشعر: تفضل أن تسرح شعرها على شكل ضفيرتين مجدولتين هذا التعقل الظاهرى ينم عن طبع تملكى يبلغ درجة التسلط.

هذا النوع من التعقيد خاص بالطبع المتملك.

المشية: يدس إبهاميه تحت حزام البنطلون حين يسير فى الشارع.

يرمز الإبهام الأيمن إلى الرغبة .. ـز الأيسر إلى المتعة إن كبح الإبهامين يرمز إلى كبح انفعالات الرغبة والمتعة لصالح المشاعر العدوانية الإبهامين برمز إلى كبح انفعالات الرغبة

والمتعة لصالح المشاعر العدوانية والحقد إنه أيضاً سلوك اعتراضى وحسود، حتى إنه غير اجتماعى.

الأصابع: يعقف أصابعه حين يضع يديه على الطاولة تنم حركة المخالب هذه دائماً عن طبق حسود.

لف الساقين: عادة الجلوس مع لف ساق حول الأخرى تعبير عن رغبة فى الملك، وحتى عن الحسد.

السبابة: تلاحظ أن محدثك يخبئ سبابته اليسرى فى كفه اليمنى.

ترمز السبابة اليسرى إلى الغيرة عليك، تستنتج فى مثل هذه الحالة أن محدثك يخفى غيرته لئلا تظهر فى حديثه أو على وجهه.

كثرة الحك بالسبابة: اليسرى تنم عن جشع الشخص:

الحك تلاحظ أن محدثك يحك زاوية فمه «ملتقى الشفتين» بطرف ظهره راسماً على وجه تكشيرة اشمئزاز أو احتقار ملعوم أنه لا يمكن حك هذه المنطقة من دون إحداث تكشيرة صغيرة، تنجم فى الواقع عن طى العضلات التى حول الفم إن فعل هذه الحركة بصورة متواترة ينم عن مزاج حسود «انظر الفصل الثامن: التآمر والدسيسة».

اليدان: يضع راحتيه على سطح المكتب أمامه أو على ركبتيه، فيعقف أطراف أصابعه على شكل المخلب، أو يغلق يده كلها.

إذا كان بسط الكف ينم عن طبع لين ومرن فإن المواظبة على

قبض أطراف الأصابع إنما تتم عن شخص متزمت «متعصب لآرائه» ومحب للتمسك فهو، على سبيل المثال: يصادر الحديث ولا يتيح لك أبداء رأيك إلى على مضض أما اليد المنقبضة فتكشف عن طبع عدوانى أو عن حالة ذهنية عدائية.

التشبث: يتشبث بشئ/ حسم بين يديه أثناء الحديث.

هذه الحركة البسيطة جداً إنما تدل على ميل حاد إلى الاحتكار وطبع تملكى لدى شخص معتد بامتيازاته الخاصة.

راحة اليد: ترمز راحة اليد إلى التملك لأسباب غنية عن البيان.

المصافحة: عندما تتعرف إلى زميل جديد راقب كيف يمد إليك يده!.

هل يبق ذراعه قريبة من جسمه، بحيث يجبرك على مد يدك إلى أقصى حد كى تصافحه؟

إذا فعل ذلك فأنت إزاء شخص حريص على امتيازاته، غير مستعد للتودد إلى أشخاص مجهولين.

أم أنه يمد يده نحوك من دون تحفظ؟.

إذا كان كذلك فهو شخص منفتح، ومستعد للارتباط بك عند اللزوم.

وضعية الجلوس: يضع قدميه بشكل مستقيم على الأرض يقبض بكفيه على فخذيه، بحيث تتجه الأصابع داخل الفخذين

فيما يتجه الإبهامان إلى الخارج تعتبر هذه الوضعية عن مزاج عدوانى، اعتراضى بمقدار ما هو حسود غالباً ما نراها لدى المرؤوسين الذين يظهرون لرؤسائهم وداً كبيراً.

أثناء الجلوس، تلف المرأة التى تحدثها ساقها اليمنى على اليسرى، أو العكس: الساق السفلى أسيرة الساق العليا تنم هذه الوضعية عن رغبة فى التملك العاطفى، أو عن مزاج عيور.

يرفع إحدى قدميه إلى حافة الكرسى، ويضغط على عرقوبها بين أصابعه إنه شديد السهر والحرص على امتيازاته أو نطاقه.

حقيبة اليد: إذا كنت تستندين الحقيبة إلى الورك الأيمن، بينما تكون الحمالة على الكتب الأيسر... إنها صور أخرى للحقبية المعلقة على الكتب الأيسر فى مثل هذه الحالة قد يكون محتوى الحقيبة الزائد عن المعتاد هو الذى دفعك إلى وضعها بهذا الشكل أو ربما وزنها الزائد هو الذى جعلك توعينه هنا وهناك أما إذا كنت معتادة استحواذية، انتقائية، ومتطلبة على الصعيد العاطفى مع الأشخاص الذين يبادلونك الحب هذا بالإضافة إلى أنك تشعرين بحاجة إلى الاتحاد العاطفى مع الشخص الذى تحبينه.

الثياب: إذا وافتك صديقتك الجديدة على الموعد المحدد بينكما وهى ترتدى الأحمر القرمزى والأسود، فأنت فى وضع

صعب فهى بذلك تكون قد أعلنت لك منذ البادية أنها شخص متملك لا يقبل شريكاً.

الاحتقار

يقول مثل مجهول المصدر: إن من يمضى الوقت فى احتقار الآخرين هو الأجدر بالاحتقار.

ثمة علاقة قرابة أكيدة بين الحسد والاحتقار هل نحن حقاً فى حاجة إلى احتقار الآخر إذا لم نكن نضمر حياله بعض الحسد؟.. فى السنوات الأخيرة، أصبحت الحركات المعبرة عن ازدراء الآخرين منتشرة فى بعض الأوساط يمكن أن نعزو هذا الأمر إلى اتساع الفوارق بين الفئات الاجتماعية والطلبات نظراً إلى الإنماء غير المتوازن إن ارتفاع معدلات البطالة، وتكاثر حالات الإفلاس، وتأصل الحرمان فى بعض الفئات الاجتماعية كل ذلك يؤدى إلى اتساع الفوارق، ويدفع ذوى الامتيازات إلى حركات عفوية تعبر عن احتقارهم الآخرين، كما لو أن هذه الحركات من علامات التفوق، أو أنها تجعلهم يطمئنون إلى مكانتهم فالحياة بالنسبة لهؤلاء ما زالت تجرى كنهر هادئ لا أمواج فيه.

إليك، عزيزى القارئ، هذا السلوك النموذجى لرب العمل الذى يتعامل مع موظفيه بدونية: تدخل مكتب رب العمل، فينهض من مقعده ويتجه بنظره نحو لوحة فى الجدار أو من خلال النافذة، ثم يحدثك من وراء ظهره، من دون أن يكلف نفسه عنا

دعوتك إلى الجلوس!.

لقد تركم هذا السيد بمحادثتك ولكنه رفض النظر إليك، كأنك أحقر الخدم فى مزرعته! إنه سلوك استعلائى من قبل شخص فظ لا يتمتع بحد أدنى من الصراحة لكى ينظر إليك وهو يوبخك.. وربما يكون لمثل هذا الموقف ناحية إيجابية واحدة، إذا يتيح لك الانسحاب دون استئذان تاركاً لرئيسك فرصة الاسترسال فى خطابة المتعجرف وفى تأملاته عبر النافذة!.

التثاؤب: فيما هو يحدثك يأخذ فى التثاؤب بملء شدقيه!

التثاؤب دون وضع اليد أمام الفم لستره لا يدل فقط على قلة التهذيب، وإنما يدل أيضاً على الاحتقار.

يتثاءب مراراً أثناء الحديث، مطبطباً على شفتيه بأطراف أصابعه لكأن الأصابع ههنا تأمر الفم بالسكوت، وتمنعه من استئناف الحديث.

طريقة شرب القهوة: يمسك قبضة فنجان القهوة بين السبابة والإبهام، رافعاً خنصره إلى الأعلى بطريقة متكلفة «مصطنعة» هذا الشخص يستخدم الاستعلاء أسلوباً دفاعياً المجادلة الكلامية هى مضماره المفضل ألفق اهتمامه لا يتجاوز بضع سنتيمترات من أنفه وما هو أبعد من ذلك ليس سوى أمور تافهو فى نظره.

الأصابع يشير بطرف إصبعه إلى أحدهم: هيا! هيا! تنح عن

المكان!. إنها حركة نموذجية من بين حركات كثيرة تنم عن الاحتقار كل واحد منا، أياً كانت منزلته، يملك شيئاً من السلطة على شخص آخر. حتى المتشرط الذى لا مأوى له يحتقر الغنى الذى يقدم له المسعدة مغلفة بالشفقة كل واحد منا هو مسكين فى نظر شخص آخر، الأمر الذى يمهد للإحساس بالاحتقار حيال هذا الأخير.

السبابة: أثناء الحديث يشبك أصابع يديه، ويرفعهما إلى مستوى فمه، بحيث يضع منخريه بين طرفى السبابتين المتعاكستين إنها حركة خبيثة تنم عن قلة الاحترام، لكيلا نقول كلمة أخبث من هذه!.

يشير إليك بسبابته، وكأنه يغمدها فى بطنك من أسفل إلى أعلى: إنها حركة تنم عن الاحتقار والشخص الذى يستخدم سباته كثيراً للتهديد إنما هو شخص يشعر برغبة فى سحق الآخرين كوحش مفترس كثرة التلويح بالإصبع هى بوجه عام من عادات المدعين المتبجحين الذين يتظاهرون بالقوة والحبروت.

ينادى الموظف الأقل مرتبة منه بإشارة من سبابته على شكل صفارة هذه الحركة توحى بالعلاقة بين تابع ومتبوع مقهور ومتسلط إنها بمثابة إهانة لمن توجه إليه الشخص الذى يكثر من استخدام هذه الحركة غالباً ما يكون عديم الأخلاق.

النظارتان يثبت نظارتيه عن طرف أنفه، وينظر إليك من فوق الزجاجتين: النظر من فوق زجاجتى النظارة ينم عن

الاحتقار فى مختلف الظروف.

الذقن: تلاحظ أن محدثك يرفع ذقنه إلى الأعلى كلما أرد أن يكلمك إنه لا يكترث بك على الإطلاق وهو يفعلها بصرف النظر عما إذا كان أقصر منك أو فى طول قامتك علماً أن قاصر القامة غلباً ما يفعلون هذه الحركة. لإثبات وجودهم.

غالباً ما يشير إلى شئ أو شخص بحركة من ذقنه حركة تنم عن مزيج من الاحتقار والكيد وهى تصدر عادة عن الأشخاص الذين لا يهتمون سوى بمن يمكنهم استخدامه وسيلة للترقى فى حياتهم المهنية.

الأنف: تلاحظ أن محدثك يسند مرفقة إلى الطاولة، ثم لا يكف عن حكش فتحة منخره بطرف خنصره لولا الحياء والعيب لكأن تستطيع أن تكشفه فى الدقائق الخمس الأولى التى تمضيها معه وهو يميل إلى الدخول فى خصام مع أى شخص يقترب منه وهو بشكل خاص شديد الاستخفاف بالآخرين.

المصافحة: لا يصافكك بملء كفة، بل تكاد تقتصر مصافحته على السبابة:

استتعلاؤه وظاهرة للعيان لست فى نظره سوى صورة وهمية عابرة سرعان ما ينساها بعد عشرة دقائق من رحيلك لكأنه بهذه الحركة يتهيأ لمفارقتك من قبل أن يستقبلك وهى حركة تنم عن شخص قليل الوفاء بوعوده، ضعيف الالتزام بما يقدم عليه من

مشاريع فهن يمكن إذاً الحديث عن تدرج مستوى الاحترام وفقاً لعدد الأصابع الممدودة عند المصافحة؟.

عند المصافحة، يأخذ يدك كما تأخذ البطة شيئاً بمنقارها: إنه لا يصافحك بملء كفه، بل يلتقط أصابع يدك ما بين أصابعه الأربعة والإبهام.

هذه المصافحة، مثل سابقتها تدل على عدم الترحيب أن على قلة الاعتبار.

ينسى أن يصافحك أو يتبطأ فى المصافحة فيما أنت تمد يدك إليه: موقف ينم عن الاحتقار أو عن قلة الاعتبار.

يضغط على يدك أثناء المصافحة بينما يتجه نظره فوق كتفك: حركة اليد آلية، والنظرة هاربة ينم هذا الموقف عن مصافحة قهرية «تعبر عن رغبة فى قهر الآخر» ولكن النظرة الهاربة تحاول تمويه الأمر.

يمد إليك أطراف أصابعه للمصافحة هذا يعنى أنه لا يوليك الحد الحرارة الإنسانية.

يأخذ يدك اليسرى عند المصافحة بدلاً من اليمنى إنه يعتبرك شيئاً تفهاً.

النظرة: يتحدث إليك بينما يثبت نظره على غرض يحركه بين أصابعه.

إنه لا يأخذك بعين الاعتبار، وإلا كان يتوجب عليه أن ينظر

إليك بدلاً من أن يثبت نظره على شئ تافه ويمكن أن يدل هذا الموقف على أنه منزعج من وجودك.

الابتسامة: الابتسامة التى لا تكاد تظهر على الوجه حتى تختفى تشير إلى أنك لن تستطيع كسب مودة هذا الشخص لذلك عليك أن كون حذراً منه، وألا تحول نظرك عن وجه محدثك حين تكشف له أوراقك.

التلفون: غالباً ما يرفع قدميه ويشبكهما على زاوية المكتب بينما يتحدث إلى شخص بواسطة التلفون.

إنه يشعر بالتفوق على محدثه، ويؤكد على هذا الشعور من خلال وضع قدميه على المكان الذى يرمز إلى براعته «المكتب».

الرأس توجيه التحية إلى زميل بواسطة هزة الرأس يدل على شخص مغتر بنفسه ومكانته الاجتماعية على صعيد آخر، يمكن أن تسولى هذه الحركة على شخص ما، فيرددها بصورة آلية، وغالباُ ما تترافق هزة الرأس هذه مع ألفاظ أو أصوات مختلفة حتى غريبة. «كأن يردد الشخص صدى التحية الآتية من الطرف الآخر، أو يردد أخر الجملة» إن ترديد كلمات الآخر، أو صدى كلماته، يدل على إحساس شديد بالقلق وهو قلق ينتمى إلى حالة من اضطراب ذهنى يعتبر عن نفسه من خلال أفكار استحواذية تستولى على الشخص أو خلال إحساسه بأنه مجبر على القيام ببعض الأفعال.

عقلية المضاربة

إذا لاحظت أن محدثك يرفع صره مراراً وتكراراً أثناء الحديث، فهذا يدل على أنه رأسه منشغل بحسابات الرحب والخسارة، إنه يريد أن يعرف ماذا سيجنى من الحديث مع هذا المغفل الماثل أمامه.. ولا حاجة، عزيزى القارئ، للسؤال عمن هو هذا المغفل!.. إن ذهنية المضاربة هى فى الواقع ذهنية حسودة، تتوارى خلف قناع من التريث والحسابات والمضارب شخص لا يستطيع أن يرى لديك شيئاً يميناً من دون أن يفكر فى الاستيلاء عليه، سواء بالطرق المشروعة أو غير المشروعة «أنظر أيضاً الفصل الثامن: الانتهازية».

ربلة الساق: تلاحظ أن محدثك يداعب ربلة «بطة» ساقه بيده، فيما هو يضع ساقاً فوق الأخرى.

غالباً ما يترافق الحس النقدى مع الارتباك وهذه الإشارة الحركية الشائعة جداً «مداعبة ربلة الساق» ملازمة تقريباً لحالة النقد المرتبك يقوم بها الشخص من فوق البنطلون أو الجوارب على أى حال فإن هذه الحركة تدل على أن محدثك فى حاجة إلى مزيد من الوقت للتفكير وأنك لن تحصل منه على قرار سريع كما تتمنى إذا كنت تعتبر نفسك ماكراً، فهو أمكر منك وأنت بنظره لست سوى من أنصاف الماكرين.

الذقن يداعب ذقنه بأطراف أصابعه، حالماً متأملاً، إنه

يضرب أخماساً بأسداس ويقدر فرص الربح التى أمامه.

الشارب: يملس شاربه بسبابته اليمنى، أو اليسرى، مقطباً جبينه، قليلاً إنها وضعية الحسابات حسابات الربح والخسارة.

قفا الرقبة: يداعب مؤخرة رقبته وهو شارد الذهن: إنه يقدر مدى تورطه فى أمر ما.

يدعك مؤخرة رقبته بيده اليمنى أو اليسرى: هذه الحركة تدل على تغيير فى الخطط أو فى الموقف.

الأذن: يداعب محدثك إطار أذنه بطرف أصابعه إنه يعبر بهذه الحركة عن موقف تراجعى. أو عن مراجعة الحسابات.

■ ■ ■

فـن القبلـة

فن القبلة.. الطريق للانسجام الجنسى

قبلوا .. تصحوا!:

القبلة هى ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج فى طريقه للإنعاش والوفاة.. تقول هيللين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هى نهاية البداية وبالنسبة للرجل هى بداية النهاية وبنظرى فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق.. فالحب فى قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هى الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهى تقنع أكثر من الجدل، وقديما أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح.

والقبلة لها أهمية عظيمة فى الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهى بمثابة الأوكسجين التى تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفى والحياة والإنتعاش.

- ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقد أنها اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة

عند الرجل ولا تساوى عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول كلارك جيبل أن اللذة التى يحسها عندما يقبل امرأة هى نفس اللذة التى يحسها وهو يصفعها.

ـ وبعد فالقبلة هى جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة فى الاستمرار بالزواج لذلك لم استغرب اعتراف إحدى الحسناوات لى بأنها ستترك خطيبها الذى يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها فهى تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة - بنظر انوريه دى يلزات ـ فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير فى القبلات وقديما قال نابوليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكنى أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

ـ وكثيرا من الأزواج يفشلون فى توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية فى الغرب على أهمية القبلات فى الحياة الزوجية فهى ضرورية فى بداية الجماع ولقد جاء فى

كتاب الزواج المثالى لفان دان فيلد أن الرجل الذى يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤذى مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة فى الرجل بنظرها.. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحى والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

اعترافات زوجة تعيسة

- واعترفت إحدى الحسناوات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال لأن زوجها لا يقبلها وقد قالت: دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلنى زوجى أريد أن يقبلنى ويقبلنى ويقبلنى ويداعبنى ثم يقبلنى مرة أخرى بفمى ويمص لسانى ويمص شفتاى ويلامس لسانه لسانى وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلنى ويمسك يداى ويعانقنى ويحضننى مثلما أري بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقنى يا دكتور أنى أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هى مطلب جميع النساء على وجه

الأرض والمرأة دليل على الحب الصادق.

- ترغب فى التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها.. تقبيل يديها وعنقها وخلف ازنيها وحلمات ثدييها وشفتى مهبليها وقمة بظرها ودهليز فرجها وأتضح من تقرير الفرد كنيسى العالم الجنسى الأمريكى فى الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا أن ٩٩,٤٪ من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و٩٨٪ يداعبون اعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و٩٣٪ يثيرون نهدى المرأة بالقبلة والفم و٩١٪ يثيرون الفرج والقبل باليد و٨٧٪ يثرون المرأة بالقبلة باللسان فى التقبيل العميق و٥٤٪ من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أى يقبلون المهبل بالفم واللسان و٤٩٪ من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

لا تهمل القبلة فى ليلة الزفاف

- وأقصى ما تتمناه العروس فى ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهى لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كى تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من ٩٥٪ من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسى وينبغى أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التى ستمتع بها النساء كثيرا كما

تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها بفمه ولسانه ويده كى يهيئها للإنعاظ لهذا فإن العديد من الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنسية التى تظهر الرجل وهو يمص شفتى البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هى موضع البطلة كى تصل لقمة النشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج باللسان والشفاه وهى أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة.

القبلة الفرنسية أسرع الطرق للنشوة الجنسية

- قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة وهناك التقبيل السطحى الذى يمتع النساء وهى ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد ترفض بعض النساء القبلات وقد يسمحن بألوان أخرى من الإتصال والإلتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة فى المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها فى جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة فى وجهها وجميع أنحاء جسدها كى تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

- وهناك التقبيل العميق وهى قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس اللسان للسان والشفاة

للشفاة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والإتصال السطحى العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضهما عضا رقيقا واعترفت لى عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوى على ملايين الخلايا العصبية التى تثير الرغبة الجنسية العارمة فى المرأة والرجل وترغب ٩٠٪ من النساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية بفمه الزوج ولسانه ويصلن للإنعاظ الشديد ويهوى أكثر من ٩٠٪ من الرجال أن تقبل الزوجة عضوه بفمها ولسانها.

الشروط الصحية للقبلة اللذيذة

- ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب اللياقة الجنسية Fit for sex الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم اللسان والشفتان بواسطة النظافة بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم والتمتع بنفس صحى سليم خالى من المرض وتأكد بأن قبلتك من الحفيف السطحى إلى العميق الطويل.. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت القبلات وتبادل مع زوجتك المص واللمس والاعتصار والمضغ واللحس بالفم والتذوق للشفاه واللسان. والقبلة تثير الشهوة فى المرأة أكثر من أى شىء أخر ولكن القبلة قد تورث المرض إذا كانت من امرأة ساقطة.

لتلك الأسباب تختلف قبلة الرجال عن النساء:

بالتأكيد أن التقبيل يجعل المرء يشعر بالراحة لكن هذا الامتياز عرف تطورا هو الآخر. والآن صدر كتاب جديد يشرح الجانب العلمى وراء هذا الاختلاف فى التقبيل ما بين الرجال والنساء وكيف أن كلا من الجنسين يقارب العلاقات العاطفية. ما زال أصل التقبيل مجهولا لكن بعض العلماء يفترضون أن هذه الممارسة قد تطورت من طقوس إطعام الصغار التى تمارسها الامهات لدى أصناف الحيوانات المختلفة مع صغارها، فهى تقوم بعلك وتكسير الطعام قبل تقديمه مباشرة لصغارها عن طريق الفم. ومن خلال هذه الحركة التعبيرية نمت الإشارة العالمية عن الحب والحنان.

فى كتاب علم التقبيل: ماذا تقول لنا شفاهنا تسترجع المؤلفة شيرل كيرشنباوم عمل الانثروبولوجية هيلين فيشر من جامعة روتيجرز والتى قالت إن التقبيل نما لتحقيق ثلاث حاجات: الدافع الجنسى والحب الرومانسى والتعلق بالمحبوب. ويشكل التقبيل الرومانسى أكثر من ٩٠٪ من الثقافات البشرية، ودوره حسبما تقول كيرشنباوم هو لمساعدتنا كى نجد شركاء حياتنا والالتزام لشخص واحد وإبقاء الزوجين معا فترة كافية كى ينجبا طفلا.

وتفسر الكاتبة، نقلا عن مجلة تايم الأميركية، الكيفية التى تتم بها هذه الظاهرة قائلة إن سلسلة ردود الفعل البيولوجية خلال قبلة عاطفية ساخنة يلعب دورا. وأظهر البحث أن التقبيل

يرفع من مستويات المرسلات العصبية مثل هورمون دوبامين الذى يلعب دورا فى خلق التوق والرغبة وهورمون سيروتونين الذى يقوم برفع المزاج ويساعد على إشعال فتيل أفكار استحواذية حول شريك ما. كذلك فإن القبلة تتسبب فى زيادة عالية بالـ اوكسيتوسين المعروف باسم هورمون الحب الذى يساعد إطلاقه خلال لحظة البلوغ التعلق الشديد بين الزوجين؛ كذلك فإن توفر مستويات عالية منه فى حالات الأمومة الجديدة يعمق حالة التعلق بين الأم وطفلها.

وقال ٥٩٪ من الرجال و٦٦٪ من النساء إنهم أنهوا علاقاتهم التى كانت فى طور التشكل بسبب قبلة سيئة. واتضح أن حاسة شمنا قد تكون مسؤولة جزئيا عن الكيفية التى نلتقط فيها الحمض النووى للشخص الآخر أو الحالة التناسلية له. ومن جانبه وجد عالم البيولوجيا كلاوس ويدكايند أن النساء أكثر انجذابا لرائحة الرجال الذين يملكون شفرة وراثية مختلفة جدا فى أجهزة المناعة الخاصة بهم عما هن يمتلكنه فى منطقة تعرف بـ مركب النسيج التوافقى. وهذا قد يكون لأن الأطفال الذين يمكن أن يتكونوا سيكون لديهم تنوع وراثى واسع مما يجعلهم أصح وأكثر قدرة على البقاء.

أما الرجال فهم يميلون إلى التقبيل كوسيلة لجذب النساء جنسيا أو كوسيلة كتسوية فعالة حسبما يقول عالم البيولوجيا غوردون غالوب من جامعة البانى. لكن النساء يقبّلن أكثر كوسيلة لتقييم الرجل«وراثيا». يقول غالوب إن الرجال يميلون أكثر من

النساء فى التماس عبر اللسان مفضلين القبلة الفرنسية الشهيرة على القبلة الطويلة المطبوعة من خلال إغلاق الشفتين. وحسب إحدى النظريات يعود سبب هذا الميل إلى وجود قدر من هورمون الـ تستوستيرون فى لعابهم. وعلق الدكتور غالوب: من خلال تبادل اللعاب خلال أسابيع وأشهر يسمح انتقال هورمون التستوستيرون من الرجال إلى النساء مما يرفع من مستوى استعدادها ورغبتها الجنسية.

كذلك وجد غالوب أنه فى العلاقات الملتزمة الطويلة الأمد تستمر النساء فى استخدام التقبيل كوسيلة لتقييم أزواجهن، كذلك يبقين أكثر من الرجال فى تفضيل التقبيل قبل المواقعة الجنسية. تقول كيرشنباوو فى كتابها إن النساء يهتممن كثيرا بفعل التقبيل بحد ذاته فبالنسبة لهن هى طريقة لتفحص شريك ممكن ودائم مستقبلا.

القبلات تكافح الأمراض وتنشط المخ

دعونا نتخيل معا حفلا لبعض المراهقين وسط أضواء خافتة، يجلس فيه الضيوف فى دائرة لممارسة لعبة «الزجاجة الدوارة»، ويقول أحدهم «ما الذى يتعين على من تشير إليه الزجاجة؟».

بالطبع عليك أن تقبّل شخصا آخر. إنها لعبة ممتعة، يتعلم فيها المراهقون الكثير.

أحد الأشياء التى تتعلمها هو أن التقبيل يمكن أن يكون أكثر إثارة من القبلة الفمية التى تعطيها لك عمتك أو خالتك. ستعرف أيضا أن القبلة ليست سلوكا صبيانيا فى واقع الأمر. فكلما ازددت خبرة ستكتشف أن التقبيل فن لا يبرع فيه الجميع.

ليست مجرد قبلة

إن لم تكن القبلة مجرد قبلة فحسب، فما طبيعتها إذن؟

كان الطبيب هنرى جيبونس، من القرن التاسع عشر، قد وصف القبلة ذات مرة بجفاء، قائلا «من الناحية التشريحية، فإنها عبارة عن تلاحم بين عضلتين عاصرتين فى حالة انقباض».

ولكن.. لا تقتصر طبيعة القبلة على هذا الوصف بالطبع، فهى تعنى أكثر من ذلك بكثير كما نعلم جميعا.

الكاتبة لانا سيرتون جمعت معلومات حول ما تنطوى عليه القبلة من معان أخرى فى كتابها «خلاصة وافية للقبلات»، الذى تصف فيه تحليل وتطور القبلة وكيفية تغير معناها عبر التاريخ، وفى المجتمعات المختلفة، وكذلك فى الأفلام والأعمال الفنية والأدبية.

ويظهر الكتاب أن القبلة ليست حكرا على المحبين وحدهم، بل استخدمت ولا تزال تستخدم حتى يومنا هذا لتحقيق العديد من الأهداف المختلفة.

ظل هذا النوع من التقليد باقيا عبر آلاف السنين وحتى

اليوم. فليس غريبا على الناس تقبيل الأعمال الأدبية الدينية والصلبان والأقدام والأيدى والخواتم والأرض والنرد لجلب الحظ والجوائز، بل والضفادع.

قاهرة الأمراض

كذلك لا تخفى القبلة على الحيوانات. فأقربها إلى الإنسان، وهى القردة، تعرف بتبادل القبلات بينها.

ورغم ذلك، لا يشكل التقبيل جزءا من جميع الثقافات. فشعب شانجان فى جنوب قارة افريقيا يستاؤون من التقبيل، ولا يجدون حرجا فى التعبير عن ذلك عندما يرونه. وفى ثقافة منطقة لابلاند، يعد التقبيل من المحرمات رغم أن رؤية رجل وامرأة عاريين يمارسان السباحة معا لا تحرك ساكنا.

ولعل ما يثير الدهشة أن الأشخاص الذين يتبادلون القبلات بصفة متكررة أقل إصابة بأمراض المعدة والمثانة وأقل إصابة بالعدوى، حسبما أفاد بعض العلماء. كما أن التقبيل مفيد أيضا للقلب، ويخفض ضغط الدم وينشط المخ ويفرز «هرمونات السعادة» ويساعد على إدراك الذات.

تحريك ٣٠ عضلة

مع ذلك، لا يكترث المحبون إلى مثل هذه الأمور، ولعلهم لا يعلمون أن إعطاء قبلة واحدة يتطلب تحريك ٣٠ عضلة فى الوجه، أو أن هذه القبلة تحرق ما يتراوح بين سعرين وست سعرات حرارية.

انواع القبــلة:

القبلة: التحام جميـــل.

القبلة: سحر متلذذ.

القبلة: دفء لا يقاوم.

القبلة: رسول ســلام.

القبلة: جلاء أحــزان.

القبلة: بحر طويــــل.

القبلة: إعلان الحــب.

يعتبر الفم ثانى جزء جنسى بعد الجهازين التناسليين عند المرأة والرجل، والقبلة تعتبر أهم سلوك فى المداعبه قبل التحضير لإتمام التلاقى، وتعتبر سلوكا رومانسيا غريزيا اشتهر به الإنسان ولكنه موجود بين الحيوانات لأهداف عاطفيه وجنسيه بشكل خاص.

القبلة العميقة

وهى التى يشترك فيها الفم كله «الشفاه واللسان والأسنان وسقف الحلق والبلعوم» تكون طويلة يحدث خلالها تلاحم فى الشفاه ومص متبادل لها وللسان ولحس لداخل الفم وسقفه وأرضيته وشفط يصل للبلعوم. إن هذه القبلة ليس أساسها كاما ساترا الهندى والذى يطلق عليها حرب الألسن، وليس اساسها كذلك الفرنسيين، وإنما هى فطرة يمارسها الرجال والنساء.

وكاما ساترا فقط دونها والفرنسيين نشروها والفرنسيين ارتبطت بهم هذه القبلة وجعلوها مشهورة باسمهم، لأن اى أمر يأتى من فرنسا يعنى: جرأة، رقياً، فناً.

قبلة العض:

بعضهم يعتبرها غير صحيحة، أنها تؤلم، رطبة زيادة عن اللازم أو بهيمية بشكل كبير لأى جزء من الجسم...

الدراسات تؤكد أن ٧٠ ٪ من الرجال و٦٢٪ من النساء يحب هذا النوع، والتمادى فيها قد يحرض العدوانية الكامنة فى الإنسان ويولد سلوكا عدوانيا.

قبلة الشفط:

أكثر ما يمارسها الأمريكيين.. وهى تبادل شفط الهواء بفمين ملتصقين المرأة تغمض عينيها لأنها أكثر رومانسية، فإن وجهها يكون أكثر لمعاناً فيه ابتسامة ووداعة ـ فيه حياة ووجه الرجل يكون متوهجا لحرارة الإلتصاق.

قبلة اللسان الباحث:

تبدأ من الرأس حتى القدمين وتكون بتمرير اللسان من الفم مروراً بالرقبة والصدر نزولاً حتى الأفخاذ والساقين والقدمين.

قبلة اللعين:

فيها احترام وعشق راقى.. وكذا قبلة الحاجب يفضلها ٤٠٪ من النساء، و٦٠٪ من الرجال.

قبــلة الأذن:

تعـتـمـد عـلـى الـدغـدغـة والـلـمـسـة الـصـوتـيـة، إن الأذن وخاصة جزء حلمة الأذن حساس ويعتبر ترتيبها الثالث فى التأثر أى بعد الشفتين.

وكذلك الهمس عند الأذن، وهى محبوبة عند النساء أكثر ٨٠٪ و١٠٪ عند الرجال لكون المرأة كائن صوتى، بعكس الرجل الذى يعتبر بصرى.

قبــلة الوعد الشرقى:

وهى قبلة الثدى وقبلة الرقبة يفضلها ٧٥٪ من الرجال، ٩٤٪ المرأة، وقبلة الأنف وتفضلها النساء ٩٠٪، و٥٥٪ الرجال، والقبلة الخطيفة تحرق ١٠ سعرات حرارية.

القبلة الودودة:

تحرق ١٢ سعر حرارى، والقبلة العاطفية الطويلة.

قبــلة احمر الشفاه:

وتستخدمها المرأة فى طبع قبلات عديدة على وجه الرجل وملابسه، وكامل جسمه.

القبــلة المفاجأة:

٩٨٪ من النساء يفضلنها ويرينها دليلاً للحب والعشق.

■ ■ ■

حاسة اللمس.. ولغة اللمس

حاسة اللمس

اللمس والضغط هما شعوران متشابهان، ولكن لكل حاسة خلايا استقبال مختلفة فى الجلد. تحتوى هذه الخلايا على عدة طبقات من مادة شبه جيلاتينية. عندما نمارس الضغط على الخلايا فإن الطبقات تنزلق فوق بعضها بشدة وتخلق محفزات عصبيا. خلايا استقبال اللمس مركزة فى طرف اللسان وأطراف الأصابع ـ حيث حساسيتها كبيرة جدا. بينما هى موزعة على ظهر الكف على أبعاد كبيرة. يمكن فحص ذلك بواسطة منقلة هندسية. نقوم بوضع طرف واحد برقة على الجلد ونفحص إلى أى حد يمكن أن نقرب الطرف الثانى منه، قبل أن نحس أن الطرفين هما طرف واحد. فى طرف الأصبع يكون البعد ٢ ملم أما على ظهر كف اليد فهو ٦٠ ملم. والسبب فى ذلك هو أن أطراف أصابعنا تلعب دورا هاما فى التعرف على شكل وملمس الأشياء التى نلامسها. الإنسان الأعمى بإمكانه أن يقرأ إذا تعلم كيف يفك بواسطة أصابعه إشارات خط بريل الثلاثة والستين، التى تتكون من أشكال عبارة عن نقاط بارزة على الورق. والشعر الدقيق الذى يغطى جسمنا يساعدنا فى حاسة اللمس. ففى جذور الشعر توجد خلايا استقبال. وعندما يتحرك الشعر ولو

بتأثير ريح خفيفة جدا، فإنها تعمل كمكبرات وتخلق المحفز فى خلايا الاستقبال.

الحب والجنس والهمس واللمس

ليس مصادفة أن عقود الزواج فى كل الحضارات والثقافات تتم بواسطة رموز الدين وبصيغ تضفى عليها معنى القدسية، وتتم فى كثير من الأحيان فى دور العبادة؛ وهو ما يعطى معنى هامًا وهو أن علاقة الزواج ليست مجرد علاقة ثنائية بين رجل وامرأة، وإنما هى علاقة يرعاها الله فى الأساس، ولا تتم فى شكلها الصحيح إلا بكلمته، هذا المعنى شديد الأهمية لكى تتم بقية خطوات الحياة الزوجية بشكل صحيح، ولكى يصبح الحب بين الزوجين والقرب بينهما من الأشياء ذات القيمة العليا فى الحياة؛ وبالتالى تأخذ العلاقة الحميمة بينهما أبعادا رائعة أكثر من كونها لقاء جسدين.

فهى علاقة جسدية ممتعة لأقصى ما تكون درجات المتعة «فى حالة ممارستها بشكل صحيح» ولكنها لا تتوقف عند حدود الجسد، وإنما هى علاقة لها امتدادات عاطفية وإنسانية وروحية هائلة؛ لأنها علاقة حميمة توضع فيها بذرة الحب وتوضع فيها بذرة الإنسان.

وهم فرويد

والجنس هو ممارسة للحب Making love وليس حركات ميكانيكية تؤدى، وبالتالى فالتداخل بينه وبين أرق المشاعر

الإنسانية قائم طول الوقت، أو هكذا يجب أن يكون. وحين ينفصل عن هذه المشاعر تفقد العلاقة الجنسية أبعادها الوجدانية والروحية والإنسانية، وحينئذ يأتى أحد الزوجين «أو كلاهما» إلى العيادة النفسية يعانى، وقد تكون المعاناة صريحة أو تكون -وهذا هو الأغلب- متسترة خلف أشياء أخرى مثل آلام جسمانية أو أعراض قلق أو اكتئاب، أو مشكلات اجتماعية ليست لها قيمة، وفى الحقيقة يكون عدم التوافق الجنسى رابضا خلف كل هذا.

كان فرويد يرى أنه لا شىء اسمه الحب وإنما هو الجنس، وبالتالى حاول أن يمسح من تاريخ البشرية شيئا اسمه الحب؛ على اعتبار أنه وهم، أو هو وسيلة فقط للوصول إلى الجنس، وأن كل الغزل والأشعار والفنون ما هى إلا مقدمات للجنس؛ أى أن الجنس هو الأصل، والحب هو الفرع.

وقد تبع هذا الرأى وغيره موجات من الانفجار والانحلال الجنسى بكل أنواعه؛ فهل كان هذا الكلام صحيحا؟ وما مدى صحته بشكل خاص فى العلاقة الحميمة بين الزوجين؟.

الجنس فى حالة انفصاله عن الحب.. فعل جسدى محدود زماناً ومكانا ولذة، أما الحب فهو إحساس شامل ممتد فى النفس بكل أبعادها وفى الجسد بكل أجزائه، وهو لا يتوقف عند حدود النفس والجسد بل يسرى فى الكون فيشيع نورا عظيما.

الجنس حالة مؤقتة تنتهى بمجرد إفراغ الشهوة، أما الحب فهو حالة دائمة تبدأ قبل إفراغ الشهوة وتستمر بعدها؛ فالشهوة

تعيش عدة دقائق، والحب يعيش للأبد.

والرغبة الجنسية بين الزوجين قد تذبل أو تموت فى حالة المرض أو الشيخوخة، ولكن الحب لا يتأثر كثيرا بتلك العوارض فى حالة كونه حبًّا أصيلا.

الحب غاية والجنس وسيلة

الحب شعور مقدس، والجنس مجردًا من الحب ليس مقدسا. الحب يخلق الرغبة فى الاقتراب الجميل والتلامس الرقيق والتلاقى المشروع تحت مظلة السماء، ويأتى الجنس كتعبير عن أقصى درجات القرب.

المحبون ليسوا متعجلين على الجنس كهدف، وإنما يصلون إليه كتطور طبيعى لمشاعرهم الفياضة، وبالتالى حين يصلون إليه يمارسونه بكل خلجات أجسادهم وبكل جنبات أرواحهم، وحين تحدث الشهوة يهتز لها الجسد كما تهتز لها الروح.

الجنس فى كنف الحب له طعم آخر مختلف تراه فى نظرة الرغبة الودودة قبله وأثناءه، وتراه فى نظرة الشكر والامتنان ولمسات الود من بعده.

الحب هو التقاء إنسان بكل صفاته بإنسان آخر بكل صفاته، رحلة من ذات لذات، عبور للحواجز التى تفصل بين البشر، أما الجنس المجرد من الحب فهو التقاء جسد محدود بجسد محدود، وأحيانا لا يكون التقاء جسد بجسد بل التقاء عضو جسدى بعضو جسدى آخر.

وفى ظل الحب يتجاوز الجنس كثيرا من التفاصيل؛ فتصبح وسامة الرجل أو فحولته غير ذات أهمية، ويصبح جمال وجه المرأة أو نضارة جسدها شيئًا ثانويًا، الأهم هنا هو الرغبة فى الاقتراب والالتقاء والذوبان.

ماء البحر

حين يلتقى اثنان فى علاقة غير مشروعة ومنزوعة الحب فإنهما يكرهان بعضهما، وربما يكرهان أنفسهما بعد الانتهاء من هذه العلاقة الآثمة، ويحاول كل منهما الابتعاد عن الآخر والتخلص منه كأنه وصمة، أما فى حالة اللقاء المشروع فى كنف الحب فإن مشاعر المودة والرضا والامتنان تسرى فى المكان وتحيط الطرفين بجو من البهجة السامية.

فى وجود الحب الحقيقى وفى ظل العلاقة الزوجية المشروعة لا يصبح لعدد مرات الجماع أو أو أوضاعه أو طول مدته أو جمال المرأة أو قدرة الرجل.. الأهمية القصوى؛ فهى أشياء ثانوية فى هذه الحالة. أما حين يغيب الحب تبرز هذه الأشياء كمشكلات ملحة يشكو منها الزوجان مر الشكوى، أو يتفنن فيها ممارسو الجنس للجنس.. فيقرءون الكتب الجنسية، ويتصفحون المجلات الفاضحة، ويشاهدون المواقع الإباحية بحثاً عن اللذة الجسدية الخالصة، ومع ذلك فهم لا يرتوون ولا يشعرون بالرضا أو السعادة؛ لأن هذه المشاعر من صفات الروح، وهم قد جردوا الجنس من روحه، وروح الجنس هو الحب المقدس السامى؛ فالباحثون عن الجنس للجنس أشبه بمن يشرب من ماء البحر.

الاثنان فى واحد

وفى وجود الحب يسعى كل طرف لإرضاء الآخر بجانب إرضاء نفسه أثناء العلاقة الجنسية، بل إن رضا أحد الطرفين أحيانا يأتى من رضا الطرف الآخر وسعادته؛ فبعض النساء مثلا لا يصلن للنشوة الجنسية «الرعشة أو الإرجاز»، ولكن الزوجة فى هذه الحالة تسعد برؤية زوجها وقد وصل إلى هذه الحالة، وتكتفى بذلك، وكأنها تشعر بالفخر والثقة أنها أوصلته إلى هذه الحالة، كما تشعر بالسعادة والرضا أنها أسعدته وأرضته، ويشعر هو أيضًا بذلك.

أما فى غياب الحب فتتحول العلاقة الجنسية إلى استعراض جنسى بين الطرفين؛ فتتزين المرأة وتتفنن فى إظهار مفاتنها لتسعد هى بذلك، وترى قدرتها على سلب عقل الرجل، وربما لا تشعر بأى مشاعر جنسية أو عاطفية؛ فهى تقوم بدور الإغراء والغواية فقط.

وأيضا الرجل نجده يهتم باستعراض قدرته فقط أمام المرأة، وإذا لم تسعفه قدرته الذاتية استعان بالمنشطات لكى يرفع رأسه فخرا، ويعلن تفوقه الذكورى دونما اهتمام إذا ما كانت هذه الأشياء مطلبا للمرأة أو إسعادا لها أم لا، المهم أن يشعر هو بذاته.

فى وجود الحب لا يؤثر شيب الشعر ولا تجاعيد الوجه ولا ترهلات الجسم؛ فلقد رأيت من خلال مهنة العلاج النفسى أزواجا فى الثمانينيات من عمرهم يشعرون بإشباع عاطفى

وجنسى فى علاقتهما حتى ولو فشلا فى إقامة علاقة كاملة، فى حين أن هناك فتيات فى ريعان الشباب يتمتعن بجمال صارخ، ولكنهن يعجزن عن الإشباع الجنسى لهن أو لغيرهن على الرغم من علاقاتهن المتعددة؛ لأن تلك العلاقات تخلو من الحب الحقيقى والعميق اللازم للإشباع.

فالجنس لدى المحبين نوع من التواصل الوجدانى والجسدى، ويؤدى إلى حالة من الإشباع والرضا؛ فقد حكى لى أحد المسنين «يبلغ ٨٠ سنة» أن متعته الجسدية والعاطفية تتحقق حين ينام فى السرير بجوار زوجته «٧٥ سنة» فتلمس ساقه ساقها لا أكثر؛ فالإشباع هنا ليس إشباعا فسيولوجيًا فقط، وإنما هو نوع من الارتواء النفسى يتبعه إشباع فسيولوجى أو حتى لا يتبعه فى بعض الأحيان؛ فيكون الارتواء النفسى كافيا خاصة حين يتعذر الإشباع الفسيولوجى بسبب السن أو المرض.

وهذا المستوى من الوعى الإنسانى والوجدانى فى وسائل التواصل والتعبير يحمى الرجل والمرأة من مخاوف الكبر والشيخوخة؛ لأنه يعطى الفرصة للاستمرار حتى اللحظات الأخيرة من العمر فى حالة التواصل الودود المحب، بل ربما لا نبالغ إذا قلنا: إن الزوجين المحبين ذوى الوعى الممتد يشعران بأن علاقتهما ممتدة حتى بعد الموت؛ فهما سيلتقيان حتما فى العالم الآخر ليواصلا ما بدآه فى الدنيا من علاقة حميمة فى جنة الله فى الآخرة، وهذا هو أرقى مستويات الوعى الإنسانى وأرقى مستويات العلاقة الحميمة.

من لا يلمس لا يحب.. من لا يحب لا يلمس

سنوات طويلة وأنا أشاهد هذين المنظرين فى عيادتى النفسية حيث أحل مشاكل المتزوجين.

زوجان يدخلان العيادة أمام طاولتى.. كل واحد منها يجر كرسيه بعيداً عن الآخر بأقصى ما يستطيع.. لغة جسم تشهر البعد النفسى والروحى والجسدى.. كل واحد منهما دون أن يشعر كتفه الآخر فى الجهة الأخرى مائلاً من حالة البعد والنفور.

المنظر الثانى عصفورا حب يدخلان العيادة ويجد كل منهما كرسيه بقرب الآخر ويلتصقان.. المحبة بينهما تكاد تجعل التصاقهما مثل التوأم السيامى.

هذه المساحة بين الرجل وامرأته.. لماذا تقصر عند البعض ولماذا يكون بعد المساحة أحياناً تمرح فيه الخيل؟!

لا توجد مشكلة لها سبب واحد أو زاوية واحدة حتى تطرح بشكل متكامل. اليوم سنمسك خيطاً مهماً فى هذا التباعد وهو «اللمس فى العلاقة الزوجية» وحتى يكون مسار الفكرة واضحاً نحن هنا لانتحدث عن «اللمسات الحميمية الخاصة» فهذه المنطقة الحمراء لها مجال مختلف وخاص. نحن هنا نتحدث عن اللمس العام فى العلاقة عن: الطبطبة، مسحة الرأس، احتضان الود ولمة الخوف ومسك اليد وغيرها من لمسات يجهل الكثير أهميتها فى صحة العلاقة الزوجية.

عبارة سمعتها كثيراً فى عيادتى ومن حالاتى وفى مشاكل القراء التى أتعامل معها منذ أكثر من عشرين سنة.. عبارة رجل يريد لحياته الشرعية حيوية تقول: «ماذا تريد وفرت لها كل شىء - ثم إنى فى اللحظات الخاصة. لست حيواناً وأعرف الأصول».

من قال أن المحبة حدودها غرفة النوم، ومن قال أن المرأة تحتاج اللمسة الخاصة، المرأة مع أكثر من الرجل تحتاج صوراً عديدة من اللمس العام طبطبة الكتف احتياج، مسحة الرأس احتياج، التربيت على الظهر احتياج...إلخ كلها احتياجات إذا لم تتوفر لا تدخل المرأة لحظتها الخاصة مرتاحة.. ذلك لأن الجلد عامة، وجلد المرأة خاصة مخلوق يتغذى طوال اليوم على اللمس بأنواعه المختلفة. إن مشكلتنا مع اللمس هى مشكلتنا مع الجلد نفسه.. فنحن نجهل الجدل ولا نفكر به إلا إذا طرأ ما يجعلنا نفكر به مثل حكة أو بثور وغيرها.

نحن لا نملك ثقافة لمسية، ولا نملك من الأصل ثقافة جلدية.

نحن نفكر بعيوننا، بقلبنا، بمعدتنا وحتى بأظافرنا لكننا لا نفكر بالجلد، قطعة القماش العظيمة التى تلفنا. إن الجلد يعتبر أكبر وأثقل عضو حى فينا، فهو يزن قرابة ٥,٤ كيلو جرامات أى أنه يمثل حوالى ٥ - ١٠٪ من وزن الجسم كله. وهو يعادل مساحة ١٨ قدماً مربعاً، أى ما يعادل شرشف صغير.

إن كل سنتيمتر مربع من الجلد به ثلاثة ملايين خلية: دهنية، عرقية، شعرية، عصبية.

وإذا ركزنا على الخلايا العصبية أو النهايات العصبية على الجلد نجدها تبلغ فى الجلد كله خمسة ملايين خلية عصبية. نعم خمسة ملايين خلية عصبية تتعب، تتوتر، تريد رياضة، تريد تحريكاً حتى تبقى على حيويتها - وماذا غير اللمس يعطيها البقاء؟!

إن الجلد الذى لا يتم لمسه يموت ومعه يموت صاحبه، الأمر قد يبدو للبعض مبالغة وهو ليس كذلك، العلم يؤكد أننا كبشر نعيش على الهواء والماء والطعام واللمس أيضاً وربما نموت أسرع بالعناصر الثلاث الأولى لكننا بدون اللمس نموت بعد حين أو يموت شىء فينا.

معرفة أهمية اللمس عرفها الإنسان من بدايته.. لكنها بدأت تأخذ مجرى علمياً بعد حادثة بسيطة أثناء الحرب العالمية الثانية.. حيث وضعت عنابر ليتامى الحرب من أطفال. طبيب من الأطباء لاحظ أن أحد العنابر الأطفال يبدون فيه أكثر هدوءاً نسبة الموت بينهم أقل وسماعهم لأوامر الممرضات أكثر.. سأل نفسه.. لماذا هذا العنبر بالذات أطفاله هكذا؟!.. وبرصد كل العناصر وجد أن كل العنابر بها ذات الغذاء وذات العناية الطبية، هناك شىء واحد فى ذلك العنبر إضافى عجوز تسكن بالقرب منه، تحضر كل يوم وتلمس الأطفال على رؤوسهم، تحتضنهم. وكثرت بعد ذلك التجارب على قردة، وفئران حرموا من لمس فى مقابل من أعطوا لمس الأم أو غيرها فعاش من تم لمسهم ومرض، وتخلف عقلياً ومات من لم يتلق لمساً.

نحن نحتاج اللمس لأنه يحمل معانى مثل: المحبة، والمداراة، والود والإحساس بك، اللمس يعطى الطمأنينة والتشجيع وغيرها.. لكن أيضاً يخلق حياة للجلد نفسه ولأننا كتلة «إذا اشتكى عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى».. فحين لا يأخذ الجلد لمسات يمرض فنمرض، قد لايصدق البعض أن الجلد يحس فهو يحس، يفكر ويرى.. صحيح أن الجلد وسيلة حاسة اللمس لكنه يسمى العين الثانية ويسمى المخ الثانى لمقدار إحساسه بكل ما يدور حوله.. فى تجارب طريفة عظيمة وجد الآتى: وضع أشخاص فى مكان ضيق مزحوم وتم بكاميرات دقيقة رصد نسيج الجلد فوجد أنه تقلص واستنفر وبدأ يخرج روائح دفاعية كريهة مثل أى حيوان يكون فى زاوية صيد بعد مطاردة طويلة فى تجربة رصد للمحبة وجد أن الجلد حين يكون مع إنسان يحبه يتمدد، يترطب تشع منه رائحة طيبة ويتدفق على سطحه الدم ليخلق حيوية. انظر إلى وجه المحبين فى حضرة الحبيب وستدرك ذلك.

نعم الجلد يحس وهو كالطفل حين يشعر بالحرمان يعلن احتجاجه فهو يبكى يمد بوزه ويمتنع عن الطعام. ونعود لأهم جلدين، جلد الرجل وجلد المرأة، كلاهما يحتاج اللمس.. لكن هرمون الاستروجين الذى يجعل جلد المرأة أرق ينتج وبحتمية حاجة لمس أكثر.. نعم الرجل يحتاج اللمس بكل صوره.. لكن المرأة بخلقة الله تحتاجه أكثر.. الدراسات الكثيرة تؤكد أن المرأة التى تتلقى صوراً عديدة من اللمس سابقة الذكر تصبح

تجاعيدها أقل، ودورتها الشهرية أكثر انتظاماً قابليتها للإخصاب أقوى وقدرة تحملها لضغوط الحياة أعلى. فلأجلها ولأجلك طبطب، ربت، اسحب.. لأجل الخمسة ملايين خلية عصبية ألمسها.. لأجلكما معاً تلامسا.

فقه اللمس من الحياة

جلودنا واللمس:

فى الحرب العالمية الثانية خصصت عنابر ليتامى الحرب من الأطفال، ولوحظ فى حينها أن عنبرا منها كان أطفاله أكثر هدوءا وسكينة، وأقل نسبة وفيات من غيره، وكانوا طيعين أكثر لمرضاتهم، يستمعون لكلامهن وينفذون أوامرهن وطلباتهن، وكانت كل هذه الملاحظات دافعا قويا لأحد الأطباء لطرح سؤال مهم على نفسه: لماذا أطفال هذا العنبر بالذات يتصفون بهذه الصفات؟

وبدأ يقارن بين هذا العنبر وغيره فوجد أن طعام العنابر كلها متشابه، والعناية الطبية فيها متشابهة، ولم يميز ذلك العنبر عن غيره إلا أمر واحد فقط أن امرأة عجوزا تسكن بالقرب منهم تزورهم كل يوم تمسح على رؤوسهم وتحتضنهم، وكانت المفاجأة الكبرى أن نسبة الوفيات والمرض وكذلك التخلف العقلى عند الذين حرموا من اللمس أعلى ممن كانوا يلمسون.

كانت ملاحظة ذلك الطبيب إيذانا بتجارب كثيرة أجريت على القرود والفئران التى حرمت من اللمس مقارنة بغيرها ممن

منحت لمس الأم أو غيرها، وأهمية الجلد واضحة عند مربى المواشى والخيول الذين يكثرون من لمسها والتربيت عليها، والفلاحون يعرفون جيدا أن لحس أنثى البقر أو الغنم أو الماعز لوليدها مهم جدا لاستمرار حياته، وقد تبين فيما بعد أن الكثير من أمهات الثديات تقوم بلحس صغارها عند ولادتها لتحفيز أجهزة معينة للعمل، وحين حرمت الفئران من هذه العملية ماتت.

قصة أطفال العنبر تؤكد أن لمس جلد البشر لا يقل أهمية عن لمسه عند باقى الكائنات الحية، إن وزن الجلد عند الإنسان البالغ يصل إلى حوالى ٥,٥ كيلو جرامات، وفى كل سنتمتر مربع منه حوالى ٣ ملايين خلية بين عرقية وعصبية ودهنية وشعرية دموية، ويقول العلماء أن فى الجلد ما يعادل خمسة ملايين خلية عصبية، تحتاج إلى لمسها للمحافظة على حيويتها وحياتها، وإذا كنا متفقين على أن الماء والهواء والغذاء عناصر مهمة جدا لاستمرار كل منا، فإننا بحاجة أيضا إلى لمس جلودنا حتى نحافظ على حياتنا، فكثيرون هم الذين يشعرون أن شيئا ما قد مات فيهم حين يفقدون لمس جلودهم، ولا أعتقد أن حرص المصطفى عليه الصلاة والسلام على لمس رأس اليتيم كان عابثا، فقد روى عن أبى هريرة: أن رجلا شكا إلى النبى صلى الله عليه وسلم قسوة قلبه؛ فقال: «إن أردت أن يلين، فامسح رأس اليتيم، وأطعم المسكين»، وفى حديث آخر قال عليه الصلاة والسلام: «من مسح رأس يتيم لم يمسحه إلا لله كان له بكل شعرة مرت عليها يده حسنات»، وذلك لسبب وجيه أن اللمس رسالة

متعددة المعانى ففيها الحب والمشاركة والرحمة والطمأنينة والدعم والتشجيع.

ما لا يعرفه الكثيرون أن اللمس به كل ذلك وبه أيضا حياة للجلد نفسه، وحين لا يلمس الجلد يمرض، وفى الجلد نهايات عصبية خاصة باللمس والحس بالنعومة والخشونة والبرودة والحرارة، لذا سماه البعض العين الثالثة، والمخ الثانى فهو وسيلتنا لإدراك ما يدور حولنا، وقد وجد بعض الباحثين الذين رصدوا بكاميرات خاصة دقيقة مجموعة من الأشخاص فى مكان ضيق أن جلودهم تقلصت وأخرجت روائح دفاعية كريهة تشبه ما تصدره الحيوانات المطاردة، كما وجد هؤلاء الباحثون أن جلدنا حين نكون مع من نحب يتمدد، ويصبح رطبا، ويصدر روائح طيبة، ويتدفق الدم فيه، فالجلد مصدر الإحساس الرئيسى فى أجسادنا.

ربما كان مناسبا جدا أن نذكر أن المرأة بحاجة إلى اللمس أكثر من الرجل لسبب وجيه يكمن فى أن هرمون الإستروجين يجعل جلدها أرق، وقد ثبت أن المرأة التى تتلقى لمسا أكثر يقل ظهور التجاعيد فى جلدها، وتنتظم دورتها الشهرية، وتصبح قابليتها للإخصاب أقوى ويصبح تحملها أعلى لضغوط الحياة وهمومها، فهل بقى شك لدى الجميع بأهمية أن يلمس كل شريك شريكه ويمسح على رأسه ويربت على جسده؟

■ ■ ■

كيمياء الحب

أصبح من المسلمات العلمية أن الحب عملية كيميائية محلها الدماغ الإنسانى. وباتت كل النظريات العلمية المتفاعلة فى المشهد العالمى، تجمع على أن الدماغ هو العضو الإنسانى المسؤول أولا وأخيرا عن الحب، وبذلك صار الأخذ بمقولة القلب المحب من قبيل الخطأ العلمى، فى الوقت الراهن.

لم يقف الأمر عند هذا الحد بل صار الحب موضوعا علميا يمكن ملاحظته وتحليله وتفسيره، ومن ثمة التحكم فيه وتوجيهه. وبذلك قدم العلم إجابات واضحة وصريحة، عن موضوع ظل عبر التاريخ الإنسانى محاطا بكثير من الغموض.

لقد قال القدماء إن الحب أعمى، لأنه يستطيع أن يجمع رجلا قبيحا بامرأة فائقة الجمال، أو حتى معدما بفتاة من طبقة الملوك، دون أن يعرفوا سبب ذلك، لكن علماء فى جامعة لندن انتهوا فى أبحاثهم إلى أن الإنسان حينما يحب تتعطل أجزاء دماغه المتحكمة فى التفكير وتنشط المناطق المسؤولة عن العواطف.

وبينما تحدث القدماء عن مرض الحب الذى يصيب العشاق بالجنون أحيانا، ولا يشفى منه صاحبه إلا برؤية الحبيب أو وصاله، دون تقديم تفسير مقنع لذلك، استطاع علماء أعصاب الدماغ أن يؤكدوا أن هناك غدتين فى مقدمة الرأس لهما دور

أساسى فى الشعور بالارتباط، وهما الغدتان نفساهما اللتان تدفعان إلى الإدمان. وأن الوقوع فى الحب يزيد من إفراز هذه الغدة.

وبينما قال القدماء إن للجمال لهيبة، تعليقا على تلك الرعشة الغريبة التى تهز جسم الإنسان وهو يتأمل وجها جميلا، توصل علماء إلى أن تدفق الأدرينالين فى الجسم هو المسؤول عن احمرار الوجه، وازدياد ضربات القلب، وتعرق الجسم.

وبينما تحدث القدماء عن أفراح الحب وأتراحه، واصلين ذلك بقرب الحبيب وبعده، دون أن يدركوا هذا التفاوت فى الشعور، تأكد لدى علماء اليوم أن وراء ذلك الإحساس عملا كبيرا فى الجهاز العصبى، ومن ثم تأثير ذلك فى جسم الحبيب وذهنه. إن الوصال يمكن الدماغ من إفراز كميات زائدة من الهرمونات التى تمد الجسم بالنشاط اللازم والدفء، وبالمقابل فإن ذهاب الحبيب يؤدى إلى نقص تلك الهرمونات ومن ثم الإحساس بالكآبة والفراغ.

وبينما كان القدماء يعتقدون أن الحب شىء تدركه القلوب، ولا يستطيع اللسان التعبير عنه، كشف العلماء أن الدماغ هو الذى يسمح بالحب. وأن الحب لا يقع فجأة، وإنما بعد موافقة الدماغ،ثم يحتفى بقدومه الجهاز الهرمونى. وهذه عمليات بيوكيميائية نستطيع ملاحظتها وتشخيصها.

أخيرا يمكن القول بينما كان محل الحب الميتافيزيقا، أصبح حالة مخبرية بامتياز.

١ ـ مسالك الحب:

لئن اتفق العلماء على أن الحب ظاهرة دماغية بالأساس فإنهم اختلفوا فى تحديد مسالكه، أقصد القنوات العضوية التى يسلكها للوصول إلى الدماغ، وفى هذا الإطار يمكن أن نتحدث عن ثلاث نظريات:

- الحب بالشم.
- الحب بالنظر.
- الحب بالسمع.

١ ـ الحب بالشم.

٢ ـ فى معرفة حاسة الشم.

يا لها من رائحة جميلة!

حالة شعورية نعبر عنها مرارا دون أن ندرك، أن الوصول إليها، كان عبر مسار عضوى معقد ودقيق. كل ما نعلمه أن أنفنا استطاع أن يخبرنا بنوع الرائحة، فعبرنا بلساننا عن هذا الإحساس. لكن بيولوجيا الدماغ تقول شيئا آخر.

صحيح أننا نشم بأنوفنا، وتحديدا بالقسم العلوى من الانف، فلو نظرنا إلى جدار الانف الداخلى لوجدنا فيه ثلاث قطع عظمية مغلفة بغشاء مخاطى يعلو بعضها البعض وتسمى القرينات، وهى تشترك فى عملية تسخين الهواء أثناء مروره بالأنف، فإذا نظرنا إلى ما فوق القرين العلوى رأينا المنطقة

الشمية. فيها تتوزع ألياف العصب الشمى بعد أن تجتاز سقف الأنف من خلال صفيحة مثقبة كالغربال هى الصفيحة الغربالية.

يتم التمييز بين الروائح عن طريق خلايا متخصصة تسمى المستقبلات. وهى خلايا أو اجزاء خلايا، وظيفتها استقبال معلومات. يمكن تشبيه عملها بعمل هوائيات صغيرة حساسة جدا.

ترسل تلك الخلايا معلوماتها عن طريق الأعصاب إلى الهيبوتالاموس، وهو المسؤول عن الجوع، والعطش، والمشاعر والانفعالات الجنسية. هناك يتمركز مستودع الروائح، قى شكل أكبر ذاكرة شمية.

وإذا كنا نسلم بأن الرائحة تفتح شهيتنا إلى الإقبال على شىء أو الإعراض عنه، حسب طبيعتها، فكيف تقودنا إلى الوقوع فى الحب؟

١-١-٢ حب بطعم المسك:

لحاسة الشم حضور مميز فى شعر الحب العربى، من خلال الإصرار على تقديم المحبوبة وقد تضمخت عطرا، وفاحت طيبته، وتعداد أنواع العطور والمواد العطرية، والمفعول السحرى الذى يتركه فى الذات العاشقة:

فَتّانَةَ العينينِ قَتّالَةَ الهوى ... إذا نفَحَتْ شَيخاً روائحُها شبّا

البيت للمتنبى، ومعناه أن هذه المرأة الساحرة، ذات العينين الفاتنتين، والحب القاتل، تستطيع أن ترجع للشيخ شبابه إذا

نفحته بروائحها العطرة.

للحب رائحة، وللمحبوبة عطر يميزها، ليس فى حضرتها وحسب، بل وفى غيابها أيضا، تماما كملامح وجهها:

يجن شوقا فلولا أن رائحة تزوره فى رياح الشوق ما عقلاومعنى البيت أنه لولا رائحة الحبيبة لجن شوقا لبعده عنها. ومثل هذا البيت قول العباس بن الأحنف:

هاجت لى الريح منها نفح رائحة أحيت عظامى وهاجت طول تذكارى، أما مجنون ليلى فيجد رائحتها فى الثياب التى ترتديها:

فما مس جنبى الأرض إلا ذكرتها وإلا وجدت ريحها فى ثيابها، ما نوع تلك الرائحة؟ يجيب بشار بأنها رائحة المسك والريحان:

يذكرنى الريحان رائحة التى إذا لم تطيب وافق المسك ريحها

من خلال هذه الشواهد يتبين أن رائحة الحبيب لم تكن ذات مفعول حضورى فقط، بل هى ذات ذاكرة قوية.

علاقة الشم بالذاكرة التى تحدث عنها الشاعر العربى. أيدها العلم مؤخرا، فأنت لا تستطيع أن تشم إلا إذا استدعيت تلك الرائحة فى ذاكرتك أولا.. أو بكلمات أخرى فإن ذاكرتك تنشط بالرائحة.

كما أن التاريخ يحتفظ ببعض المرويات التى تثبت العلاقة

بين الرائحة والحب، ومنها ما قام به مسيلمة الكذاب حينما استطاع أن يستميل سجاح، منافسته فى ادعاء النبوة، وأقنعها بالزواج منه حتى يستقل هو بدعواه، وذلك بعد أن ضوع الخيمة التى جعلها للتفاوض بعبق البخور العربى.

١-١-٣ حب بطعم العرق:

العرق سائل حمضى لا لون له، ذو رائحة كريهة، يحتوى على بعض الأحماض الذهنية والمعادن، ويخرج عن طريق الجلد من خلال الغدد العرقية. وهى عبارة عن غدد أنبوبية صغيرة تتواجد داخل سطح الجلد وتحته، ويخرج العرق من خلال الفتحات التى تنتهى بها هذه الأنابيب عند سطح الجلد.

يفرز العرق تحت تأثير الجهاز العصبى المستقل الودى عن طريق الناقل العصبى الأسيتيكولين Acetycholine وتتكون هذه الغدد العرقية من جزء مُفرز، ينتج العرق، وجزء أنبوبى، يعبر البشرة ليفتح على سطح الجلد.

أما عن علاقة رائحة العرق بالحب، فقد أثبتت بعض البحوث العلمية أن صنفا من النساء ينجذبن للروائح القوية خاصة فى فترات الحمل.

وفى دراسة أخرى قام بها علماء أمريكيون من جامعة شيكاغو ونشرت فى مجلة «نيتشور جينيتكس»، أكدت أن صنفا من النساء ينجذبن لروائح مشابهة لرائحة آبائهن.

فقد أجريت اختبارات على تسع وأربعين امرأة غير متزوجة

طلب منهن شم رائحة ثياب ارتداها رجال، وظهر أنهن يملن إلى رائحة شبيهة برائحة آبائهن.

وفسر الباحثون هذا الاختيار بالتوجه نحو رجال ذوى جهاز مناعة مجرب، وسبق اختباره من قبل الأب. لكن الباحثين أشاروا إلى أن النساء يملن أيضا إلى الرجال الذين لديهم شبه طفيف برائحة الأب، كى تضمن النساء تنوعا أكبر فى مورثات النسل المقبل.

١-١-٤ الحب بالفيرومون:

قد يبدو متعذرا لكثير من المحبين إقناعهم أنهم سقطوا صرعى الحب بأنوفهم، ليس لأنهم تأثروا بروائح طيبة، وإنما بسبب جزيئات دقيقة، لا رائحة لها، جعلتهم يركضون خلف حبيباتهم.

وتستطيع نظرية الحب بالفيرومون، أن تثبت لهم تورط أنوفهم فى مصابهم، وإن كان الموضوع لم يحسم بعد.

فكيف نحب بالفيرومون؟

يقول أصحاب هذه النظرية إن الإنسان على غرار الثدييات والحشرات يفرز جسمه مواد كيميائية، تستطيع أن تثير اهتمام الآخرين من الجنس المقابل، وتحرك رغباتهم، عبر توظيف حاسة الشم وتحديدا بعضو صغير جدا فى المخاط الذى يغلف الجزء العلوى لتجويف الأنف. يلتقط هذا العضو تلك المواد ثم يبعث بها إلى الهيبيتالاموس لاتصاله المباشر به، مركز إحساساتنا فى

الدماغ. هناك يتم البحث فى مضمون الرسالة، وإذا لم تكن هناك موانع يطلق الدماغ إشارات الموافقة باستنفار جهازه الهرمونى.

تسمى المواد العضوية المتنقلة بين الطرفين الفيرومونات Les Phromones وهى مواد كيميائية يفرزها جسم الإنسان من خلال جهازه التناسلى و إبطيه وحلمتيه، وجلدة رأسه. وهى مواد لا رائحة لها، ولكن الدماغ يستطيع قراءة مضمونها والتعليق عليها بسلوكات الموافقة أو الرفض. فلكل فرد فيروموناته الخاصة، التى تحدد تكوينه العضوى، وانتماءه الاجتماعى.

يعود الاهتمام بموضوع الفيرومون إلى ١٩١١ مع أبحاث جون هنرى فابر حينما عمد إلى وضع إناث الفراشات فى قفص، بينما وضع الذكور على بعد ٥ كلم. وبعد لحظات وجد الذكور قد اقتربت من القفص. فاستنتج أن هناك مادة كيميائية أرسلتها الأنثى لاستدراج الذكر. فكانت هذه المادة هى الفيرومون.

فى سنة ١٩٥٩ وضع العالمان كالسون ولوزبر مصطلح الفيرومون، مركبا من جذرين إغريقيين: hormon إثارة و pberai نقل. وقد وضعا له التعريف اللتالى:

الفيرومونات مواد يفرزها أفراد ليستقبلها أفراد آخرون من نفس النوع، لإحداث استجابة محددة، أو موقف أو تحول بيولوجى.

وتعتبر الفيرومونات أدوات التواصل الأساسية بين الحشرات

والحيوانات، فبواسطتها تستطيع اختيار شريكها الجنسى، والتعايش بينهما. وقد أخذ العلماء فضول البحث فى جسم الإنسان ودماغه إلى التوصل إلى استجابات مماثلة بفعل الفيرومونات، فقامت تجارب كثيرة فى الميدان أكدت أن الإنسان لا يشذ عن الحيوان فى توظيف أنفه أثناء اختيار شريكه.

فى سنة ١٩٧٨ قام البروفيسور كيرك سميث Kirk Smith من جامعة بيرمينغهام بدراسة عينة من ٨٤٠ امرأة، جمعهن فى قاعة بها بعض المقاعد. وطلب منهن أن يخترن مقدا واحد. وكانت النتيجة أن ٨٠٪ منهن اخترن مقعدا بعينه. لأنه كان مدهونا بمادة الأندريستينول وهو فيرومون رجالى.

لقد قادت نظرية الحب بالفيرومون البحث العلمى إلى أحضان المؤسسات التجارية، فوجدتها موضوعا مغريا تجاريا، ومربحا إلى حد كبير، وكانت النتيجة أن تم تصنيع عطر مدعم بالفيرومونات.

١-١-٥ العطر العجيب لجلب الحبيب:

فى سنت ٢٠٠٠ نشرت مجلة فيزيولوجى إند نتائج دراسة شملت ٣٦ امرأة. ٧٤٪ من اولئك اللواتى يضعن عطرهن العادى ممزوجا بالفيرومونات لاحظن ازديادا كبيرا فى نشاطهن الجنسى، مقابل ٢٣٪ من اللواتى وضعن عطرهن الخاص الممزوج بمادة غير مؤثرة.

وقالت احدى المشاركات انها كانت تقيم عادة اتصالا جنسيا

واحدا فى الاسبوع مع زوجها، لكن الأمر ازداد الى أربع مرات خلال فترة التجربة.

وقالت المشرفة على البحث نورما ماكوى، أستاذة علم النفس فى جامعة فرانسيسكو، إن الرائحة لا يمكن التقاطها، كما لا يعى الرجل ولا المرأة بوجودها، لكنها قوية جدا. وأضافت أن هذه المادة الكيميائية تنشط على ما يبدو الرغبة الجنسية لدى الرجل.

إذن، الأمر فى رأى هذه الشركات بسيط جدا، أنت كائن تحب بأنفك، فما عليك إذن إلا أن تتعطر بعطر الفيرومون لتتهافت عليك النساء. تقول إحدى الإعلانات:

هذا العطر النسائى بالفيرومونات، صيغة جديدة تحتوى على فيرومونات إنسانية ثابتة علميا، لإثارة الرجال. تماما كما يحدث للحيوانات التى توظف رائحتها لإثارة الشريك، الإنسان يستجيب للفيرومونات، ومن ثم فأنت تستطيعين أن تضاعفى حظوظك، فى جذب من ترغبين من الرجال.

هذا العطر الطبيعى مكون أساسا من الفيرومون ممزوجا بزيوت محددة لخلق رائحة من شأنها أن تجذب إليك الرجال دون عقول. ستجدين نفسك بفضل هذا العطر محاطة بابتسامات الرجال ونظراتهم.

ويقول إعلان آخر موجه للرجال

استطاع التطور الحالى أن ينزع من الرجال القدرة على إفراز الكميات الضرورية من الفيرومونات من شأنها أن تثير

النساء. إن القدر القليل الذى يفرز اليوم يتم تدميره.

لهذا عمل العلماء على تحديد وعزل وإعادة إنتاج هذا التركيب الفيرومونى الرائع والقوى.

إذا استعملته ولو قليلا فإن النتائج ستكون باهرة. ستجد نفسك فجأة محاطا بالنساء وهن يتشوقن إليك.

إن مثل هذه الإعلانات التى يسيل لها لعاب الباحثين عن الحب، أو عن المتعة الرخيصة تزدحم بها شبكة الأنترنيت لبيع هذا العطر العجيب فى قنينات بين ٢٩ مللتر و ١٠٠ مللتر بأثمنة تصل إلى ٦٠ دولار أمريكى. ولكم أن تتخيلوا كم ستصل أرباح هذه الشركات، لا سيما أنهم يضربون على الوتر الحساس فى النفس الإنسانية.

هذا وتجدر الإشارة إلى أن استغلال تظرية الحب بالشم لأهداف تجارية خلقت اتجاهين متناقضين فى البحث العلمى، اتجاه أول تحمس لها ودافع عنها، مستفيدا من أرباح الشركات. وفى مقدمة هؤلاء الدكتور جيمس كوهل الذى خصص أبحاثه ومؤلفاته للدفاع عن هذه النظرية.

ويمكن زيارة موقعه على الشبكة للاطلاع على مساهماته فى المجال http://www.pheromones.com.

على الطرف الآخر نجد باحثين رافضين بتاتا لمثل هذا الاستغلال العلمى، فالدكتور ألان هيرش وهو من المدافعين عن تأثير حاسة الشم فى اختياراتنا الجنسية، يستبعد مطلقا أن

يكون لذلك العطر أى دخل فى ذلك. بل ذهب متحديا إلى أنه طلب من إحدى الشركات المصنعة لعطر الحب أن يقوم بتجربة لأحد منتوجاتها لكنها رفضت ثم يضيف ولكم أن تستنتجوا.

بينما ذهب الدكتور إيفان رودريغيز إلى التشكيك أصلا فى النظرية من أساسها، مستبعدا أن يكون للفيرومون تأثير فى الحب لدى الإنسان، لسبب بسيط أن الإنسان ليس حيوانا وإنما هو كائن مشروط بعوامل أخرى متداخلة يقول: لا يجب أن نتوهم أن الفيرومونات الإنسانية التى تباع فى قنينات من حجم ١٠٠ مليلتر ستمكننا يوما من إثارة النساء. هذا يتم إلى حد كبير عند الحيوانات والحشرات خاصة. أما نحن فنوظف معلومات مهمة إضافة لتلك التى تأتينا عبر الأنف، عندما نبحث عن شريك حياتنا مثلا.

١-٢ الحب بالنظر:

أكدت دراسة حديثة أجراها باحثون فى معهد ماساشوستس للتقنية بالولايات المتحدة أن رؤية امرأة جميلة تثير شعوراً بالبهجة فى مخ الرجل يماثل الشعور، الذى يحس به جائع لدى تناول وجبة شهية أو مريض لدى تعاطى قرص دواء.

وجاء فى نتائج الدراسة التى نشرت فى مجلة «نيورون» أن جمال المرأة يؤثر فى مخ الرجل على مستوى طبيعى مباشر وليس على مستوى ذهنى وفكرى رفيع.

وقال دان ارييلى المؤلف المشارك لهذه الدراسة: إن جمال

المرأة يشبه فى أثره مفعول قرص الدواء بالنسبة للمريض. وقد استخدمت فى هذه الدراسة صور لنساء فى منتصف العشرينيات من أعمارهن بدرجات متفاوتة من الجاذبية، وتم قياس أثر تلقى الرجال المشاركين فى الدراسة لثمانين صورة لوجوههن، وقد برهنت الدراسة رقمياً أن هذا الأثر يقارب وجبة شهية بالنسبة لشخص جائع أو تأثير دواء بالنسبة لمريض يعانى من حالة مؤلمة.

وقال دكتور هانز بريتير المشارك فى الدراسة إنه لم يحدث من قبل أن تم إبراز تأثير الجمال على دارات المخ الأولية بهذا الوضوح وإن نتائج الدراسة تؤكد أنه لا صحة للطروحات التى تفيد أن الجمال ليس إلا نتاجاً لقيم المجتمع.

تعود هذه الدراسة لتؤكد مقولة إن للجمال لهيبة بما تعنيه من تأثير نافذ للمجال البصرى فى اختياراتنا العاطفية. إن العين هنا تلتقط صورة المرأة، ملامح وجهها، أو شكلها وهيأتها، أو أى جزء مثير فيها، ثم تبعث بالرسالة إلى الدماغ الذى عليه أن يقرر موقفه النهائى، إما بالإعجاب وإما بالكراهة. لكن كيف تتم هذه العملية عضويا؟

يمكن التمييز بين أربع مراحل:

- مشاهدة وجه مثير.
- نشاط المنطقة البصرية فى الدماغ «الفص القذالى».
- تحليل علامات الوجه ومقارنتها بتلك التى تم تخزينها.

- إبداء موقف إيجابا أو سلبا.

فما هى المعايير النى تساعد الدماغ على الإعجاب بوجه دون آخر؟

قيم الجمال

من وجهة نظر سوسيولوجية فإن البعد الثقافى لمجتمع ما يجد صداه لدى كل الأفراد الذين يعيشون داخله.ولا يشد الجمال باعتباره قيمة ثقافية عن هذه القاعدة. ولذلك لا تستغرب أن تجد مقاييس القبح فى مجموعة بشرية معينة هى مقاييس الجمال عند مجموعة أخرى، وحتى داخل المجموعة نفسها تعرف مقاييس الجمال تغيرات من جيل إلى جيل ومن حقبة تاريخية إلى أخرى، فقد كانت البدانة مطلوبة فى جمالية المرأة العربية قديما، كدلالة على وضعية اجتماعية ما، بينما كانت النحافة تعنى أن المرأة تتعب كثيرا، أما اليوم فصارت البدانة أمرا غير محبب، وبات العالم خاضعا لسلطة النموذج الواحد الذى تقدمه دور الأزياء، وتجسده مغنيات الفيديو كليب.

وعموما، فإن الجمال لدى علماء التجميل يعنى التناسق بين مكونات الوجه، باتباع قانون الأثلاث، أو قانون الأخماس.

قانون الأثلاث

يتم تقسيم الوجه الى ثلاث مناطق أفقيه متساوية.

المنطقة الأولى:

من منبت الشعر إلى الخط الأفقى المار بالحاجبين.

المنطقة الثانية:

من الخط السابق إلى الخط الأفقى الذى يمر أسفل فتحتى الأنف.

المنطقة الثالثة:

من الخط السابق الى نهاية الذقن.

إذا تساوت المناطق الثلاث يكون الوجه جميلا.. أما إذا اختلت المسافات فان الوجه يفقد بعضا من جماله.

قانون الأخماس:

وفيه تكون المسافات القياسية بين أطراف الوجه متساوية عموديا من الأذن اليمنى إلى اليسرى، كما يظهر فى الرسم الموالى.

لا توجد امرأة غير جميلة

من المنظور الواقعى لا يبدو هذا الرأى سليما، لكن طب التجميل يرفعه شعارا دعائيا، ولكن توجد امرأة لا تستطيع إبراز أنوثتها وجمالها. هنا مربط الفرس.

إنها دعوة لصناعة الجمال، التى باتت من أهم الصناعات الطبية فى العالم، بناء على النموذج الذى تقدمه عارضات الأزياء، والصناعة السينمائية.

اللاوعى الفردى

يذهب علم النفس الفردى أن الرجل لا يعشق إلا صورة أمه

التى احتفظ بها فى لاوعيه منذ الطفولة. إنه ينجذب من حيث لا يعلم إلى تلك الملامح التى لم يعد يتذكرها ولكنها محفوظة فى ذهنه. يقول فرويد: إننا لا نلتقى إلا مع ما يوجد فى لا وعينا. ويضيف كريستيان دافيد كل واحد منا يحمل فى داخله الحنين إلى الحب الأول المثالى، الحب الأمومى، وتظل رغبة إعادة إنتاجه حية فينا.

بينما ذهب جون جورج لومير إلى أننا نلتقى مع من نحلم به. إن عقدة النرجسية هى التى توجهنا فى اختياراتنا العاطفية. إننا نبحث عن آخر يوافق ما نفكر به، ما نريد أن نكونه. إننا نبحث عن مرآة تعكس الصورة الإيجابية التى نكونها عن ذواتنا. المثالية هى أساس الحب. لا توجد علاقة عاطفية بدون إعطاء قيمة للشريك.

١-٣ الحب بالسمع:

والأذن تعشق قبل العين أحيانا

ربما يكون بشار بن برد قد قال هذا الشطر الشعرى لأنه كان أعمى، لا يستطيع أن يعشق إلا بأذنه، لكنه يعبر عن حقيقة علمية مفادها ان للعميان حاسة سمع أحد من تلك التى للمبصرين. أيضا فهو لا يجانب الحقيقة التى تقول إن الأذن قد تسقطنا فى الحب، مثلما رأينا مع الأنف والعين. فكيف ذلك؟

حينما نسمع صوتا ما، فإننا نستطيع أن نرد مباشرة هل

نعرف هذا الصوت أم لا.

هذا الحكم يخبرنا به الفص السمعى الذى يمتلك قدرة طبيعية على معرفة الأنواع الصوتية، والتمييز بينها، فى الشق الأيمن من المخ، ثم يتم البحث عن إسم صاحب الصوت وعنوانه فى الشق الأيسر.

وكما أن الدماغ يرتاح لروائح دون أخرى، وينجذب لوجوه دون غيرها، فإنه قد يفضل أصواتا بعينها، ولذلك غالبا مانقول إن لهذه الفتاة صوتا جميلا، أو لهذا الفتى صوتا رخيما، وليس ذلك إلا لأنه لقى ترحيبا فى الدماغ من خلال ذاكرة تحتفظ بأصوات بعينها مميزة. هكذا ينجذب الرجل إلى المرأة، والمرأة إلى الرجل من طبيعة الصوت لا غير.

٢ـ هرمونات الحب

تقديم:

ثبت لدى علماء أعصاب الدماغ أن الوقوع فى الحب يستدعى الدماغ إلى إفراز هرمونات معبرة عن اللحظة السعيدة. وهكذا ينشط الذهن، ويخف الجسم، ويحمر الوجه، وتتعرق اليدان، ويخفق القلب. هذا المهرجان الهرمونى يستحق لقب هرمونات الحب.

الدوبامين: هرمون اللذة أو هرمون الإحساس الجيد

يفرز الدماغ هذا الهرمون بكميات معتدلة وثابتة فى الوضع

الطبيعى حفاظا على التوازن الذهنى داخل الجهاز العصبى. لأنه مسؤول عن نقل الإشارات المتعلقة بالشعور بالراحة والانتشاء، أكان ذلك بعد تناول وجبة غذائية لذيذة، أو تحقيق فوز ما.

إن الوقوع فى الحب يدفع الدماغ إلى إنتاج كميات زائدة من الدوبامين تقوم بتنشيط المستقبلات فى الحال، فيشعر المحبوب وهو بين يدى حبيبه، بنشاط لا يقاوم، وسعادة غامرة، وما ذلك إلا بفعل هذا السحر العجيب المسمى الدوبامين.

إدمان الحب

توصل العلماء إلى أن إفراز هرمون الدوبامين بكميات زائدة، بفعل مثيرات خارجية كالتدخين والمنبهات والأكل والمخدرات.. قد يدفع إلى الإدمان. فالمخدرات مثلا تستنفر فى زمن قياسى كل المستقبلات، فينتج عن ذلك تأثير سلبى على خلايا المخ، حيث تتدمر بعض مستقبلات الدوبامين، فيؤدى ذلك إلى تعكير مزاج المتعاطى.

من جهة أخرى كشف الباحثون فى معمل بروكهافن القومى بنيويورك أن مراكز الإحساس بالدوبامين لدى الأشخاص البدن تكون أقل، هذا يدفعهم إلى الأكل بنهم للإحساس بالرضى. فيما كشف علماء أمريكيون أن الغدد التى تقود إلى الإدمان على المخدرات هى الغدد نفسها التى تنشط أثناء الوقوع فى الحب. من ثم قد يصبح الحب إدمانا. ولا شك أن الدوبامين هو المسؤول عن ذلك.

السيروتونين

وسيط كميائى يعتمد عليه الدماغ لتنظيم سلوك الإنسان. وإذا اضطرب مقداره زيادة أو نقصا أثر ذلك فى حياة الفرد، وسلوكه الشخصى. فيصاب بالقلق ويحس بالكآبة إذا نقص قدره، ويميل إلى الانبساط الزائد، الذى قد يتجاوز الضوابط الاجتماعية، إذا أفرز بكميات وافرة.

إن الوقوع فى الحب يزيد إفراز هذا الهرمون لتحقيق النشاط اللازم، خاصة لدى النساء اللواتى يوجد بنسب أقل لديهن. وبذلك يساعدهن على تجنب الكآبة التى تلازمهن وتدفعهن فى أحيان كثيرة إلى السقوط فريسة مرض الاكتئاب.

الأدرينالين والنورادرينالين

حين نفاجأ بموقف ما تحدث استثارة للجهاز العصبى الودى الذى ينشط هذين المستقبلين من خلال الغدة الدرقية. الأدرينالين ينشط المستقبلات الحركية ألفا وبيطا١ وبيطا٢، أما النورادرينالين فينشط فقط الفا وبيطا, ١ هذه المستقبلات توجد فى الأوردة الدموية. لهذا غالبا ما يصاحب إفراز هذين الهرمونين احمرارا فى الوجه، وتسارع ضربات القلب، وتعرق الجسم.

هذه الحالة كثيرا ما ترافق العشاق، سواء عند رؤية المحبوب، أو سماع إسمه، أو الاجتماع به فى لقاء حميمى.

الأوكسيتوسين

هرمون الحب. أو هرمون الراحة النفسية والبدنية، والشعور بالدفء والأمان. أثناء الوقوع فى الحب تزداد كميات إفرازه، ويبلغ مداه أثناء القذف.

كما كشف العلماء أنه وراء الإحساس بالسعادة لدى الأزواج المتوافقين، لأن تلك الاوقات الحميمة التى يقضيها الرجل مع زوجته تساهم فى تنشيط مستقبلات الفاسوبريسين.

إنه يشكل مع الدوبامين ثنائى اللذة لدى الحبيبين.

الفاسوبريسين

هرمون الإخلاص. أو هرمون اختيار الشريك. فقد أظهرت بحوث أجريت على أدمغة الفئران أن تلك التى تنشأ فى الحقول والمعروفة باختيار شريك واحد، تتميز بوجود نسب مرتفعة من الفاسوبريسين فى مراكز التحفيز فى أدمغتها. أما فئران الجبال ذات الشريك المتعدد، فلا يوجد لديها هذا المستقبل. من جهة أخرى توصل العالم ستيفن فليبس فى معهد أرمورى إلى وجود تنوع كبير فى توزيع الخلايا المستقبلة للفاسوبريسين لدى فئران الحقل، مما يعنى وجود اختلاف فى السلوك الاجتماعى من فأر لآخر. وهو الأمر ذاته الذى اكتشفه الدكتور لارى يونغ لدى الإنسان، ومن ثم قال: قد نتمكن مثلا من دراسة التسلسل الجينى أو تسلسل الخلايا المحفزة لتصنيف الأشخاص حسب جيناتهم وربط ذلك بدرجة الإخلاص لديهم. فى سنة ١٩٩٩ قاد

الدكتور يونغ فريقا أخذ الجينة المستقبلة لدى فأر الحقل ووضعها لدى فأر عادى، وكانت النتيجة فأرا أكثر تعلقا بشريكه.

درس فى كيمياء الحب

الكثير يعتقدون بأن الوقوع فى الحب والحب هما نفس الشىء.. وفى الواقع أنهم مخطئون.. ما هو الوقوع فى الحب وما هو الحب وما الربط بينهما؟ كثيرون منا يعتقدون بأن الوقوع فى الحب والحب هما نفس الشىء.إنهم مخطئون وفى الواقع هذا خطا كبير. وفيما يلى الأسباب لذلك بالإضافة إلى بعض الأدوات التى آمل أن تساعدكم فى تكوين علاقة حب واعية.

الوقوع فى الحب

كل من وقع فى الحب ذات مرة يعرف هذا الشعور ـ معظم من وقعوا فى الحب ذات مرة متأكدون بأنهم هم من اخترع هذا الشعور وبأنهم الوحيدون الذين جربوه وبأن هذا الأمر الرائع انكشف لهم فقط وبأن لا أحد آخر جرب هذه المشاعر أبدا بنفس القوة أو الطريقة. فإن كنتم تشعرون بهذه الطريقة فأنتم واقعون فى الحب.

إن أحاسيس الأيام والأسابيع والأشهر الأولى من الوقوع فى الحب لا تنسى: تشعرون أكثر نشاطا وحيوية وأكثر سعادة والعالم يبدو فجأة بأنه أكثر إشراقا والناس أكثر لطفا وبشكل عام ـ تشعرون بأن على الأرض ما يستحق الحياة وبأنكم لا تفهمون لماذا يتذمر الناس من حولكم ويكشرون.

فى هذه الفترة فى الغالب عندما تنظرون إلى المرآة فإنكم تحبون انفسكم وذلك لدرجة أن بعض الناس فى فترة الوقوع فى الحب يتنازلون عن بدائل الرضا الأخرى: شرب الكحول التدخين تعاطى المخدرات «البسيطة والقوية مهما كانت» ويخفضون من وزنهم بل ويستغنون عن مشاهدة التلفاز بكثرة.

بشكل عام عندما تقع أنت أو أنت فى الحب فإنكم تتوقفون عن البحث عن العلاقات العابرة ولا تريدون التركيز فى العمل كما أن الركض وراء المال والقوة يفقد معناه «إذا كانت هذه الأمور هى ما يشغلكم عادة». وتكتشفون أن للحياة مضمون ومعنى وها أنتم قد اكتشفتماهما. وتصبح طاقاتكم جميعها مستثمرة فى شريككم ولا تريدون أى شىء آخر. فأنتم واقعون فى الحب!

إذن ما هو سبب كل هذه المشاعر اللطيفة؟ ما الذى يجعلنا نقع فى الحب؟

وجد باحثو الجسم والنفس أن الأشخاص الواقعون فى الحب هم فى الواقع.. مخدرون. ربما يبدو ذلك غريبا ولكن هذا هو الحال. اسم على مسمى. عندما تقعون فى الحب وعندما تحلقون فوق الغيوم فإن جسمكم يكون مشبعا بالهرمونات ومواد كيميائية طبيعية أفرزت فى الدماغ وأعضاء أخرى فى الجسم المسؤولة عن هذه المشاعر الرائعة التى تغمركم.

خلال مرحلة الانجذاب فى ذروة الوقوع فى الحب يفرز الدماغ كميات كبيرة من الدوفامين والنورافينفرين وهما ناقلان عصبيان يشغلان النظام المعقد الذى يطلق عليه اسم الإنسان.

إن وجود كميات كبيرة من هذه المواد فى الدماغ والجسم تخلق شعورا جيدا هو المسؤول عن نظرتنا المتفائلة للحياة والتى تغمرنا بشكل مفاجئ كما أنها تزيد من تسارع نبض القلب والحيوية وبشكل عام توفر شعورا من الابتهاج. فى هذه المرحلة التى يرغب فيها الواقعون فى الحب قضاء كل لحظة معا يزيد الدماغ من إفراز مواد مخدرة طبيعية تزيد من الشعور بالراحة والثقة. وإذا كنتم تصرون على معرفة الأسماء فهذه المواد هى أندورفينيم وأنكفالينيم.

باحثون آخرون يدعون بأن هذه التجربة الغامضة من الاتحاد - وهى تجربة تميز الواقعين فى الحب - مصدرها هو الإنتاج الزائد للناقل العصبى الذى يدعى سيروتونين والذى يتم إفرازه فى هذه الفترة بين التجاويف الموجودة بين المشابك الكيميائية فى الدماغ.

ما الذى يؤدى إلى إفراز هذه المواد القوية فى الدماغ

بقدر ما أن التمعن فى هذه عملية الوقوع فى الحب المدهشة من وجهة نظر فيزيولوجية يثير الفضول فعلى ما يبدو بأنها لا تتعلق فقط بعمليات بيوكيميائية تحدث فى الجسم فرغم جميع التفسيرات العلمية إلا أن العلماء لم يستطيعوا الإجابة عن سؤال واحد مركزى: ما الذى يؤدى إلى إفراز هذه المواد القوية فى الدماغ وما الذى يؤدى إلى اختفاءها.

- إذن:

كل ما يمكننا قوله هو أن الوقوع فى الحب هى تجربة

جسمية ونفسية قوية تتدخل فيها مركبات بيولوجية يمكن قياسها. وإذا رغبتم فإن فيها الكثير من السحر والرومانسية والمخفى والمجهول.

نظرا لذلك ونظرا لأسباب فسيولوجية أخرى بداية من تمسك الواقعين بالحب بالوهم الذى يعتقدون من خلاله بأن شريكتهم أو شريكهم هو شخص مثالى كامل وخال من العيوب ونهاية بالتنكر للجوانب الأقل جاذبية لهؤلاء الشركاء تعتبر فترة الوقوع فى الحب الفترة الأكثر جمالا وقوة والأهم فى حياتنا.

- ولكن صريحين!

هذه الفترة الساحرة التى تبتعد فيها المخاوف جانبا ويشعر فيها العشاق بأن الحب وحده يعوض عن كل شىء ويوفر لهم الكمال والجاذبية تستمر حسب ما وجده الباحثون فترة أربعة أشهر إلى سنتين المصدر:

- كيمياء الحب وحاسة الشم:

قد يتعجب البعض عندما يكتشف أن سر كيمياء الحب قد يكون مصدرها حاسة الشم، حيث اكتشف العلماء الأمريكيين أن الحب مجرد تفاعل كيماوى فى الدماغ يعبر عنه بروائح معينة.

وقد أكد الباحثين أن جسم الإنسان يفرز روائح تظهر من خلال حاسة الشم، عن طريقها يمكن اختيار كل من الرجل والمرأة المناسبين لبعضهما ليصبح كل منهما شريك حياة الآخر.

أثبتت ذلك النتيجة دراسة أمريكية أخرى لباحثين من جامعة

بيركلى بكاليفورنيا وهو إن عرق الرجال يحتوى على هرمون سحرى يجذب الأنثى عن طريق الشم ويؤثر عليها عاطفياً وتزيد من سرعة ضربات قلبها.

حيث ركزت الدراسة على مادة الاندروستاديانون والتى تعتبر إشارة كيميائية ذكورية ونفحة منها تؤثر فى مزاج النساء ومستويات الإثارة العاطفية والجسدية ونشاط المخ، ولأن الهرمون من مشتقات التستوستيرون فإنه يوجد فى عرق الرجل وفى لعابه، ورائحته تشبه المسك بعض الشىء.

■ ■ ■

على لسان الأنثى.. نعم

كما أن هناك أنوثة طاغية.. يوجد أيضاً الرجولة الطاغية.

أنا أنثى والطبيعى أن يجذبنى الرجل... فما أوجه الإغراء والجاذبية الرجولية.

نظرات الرجل

قد لا تملك عزيزى الرجل عينان جميلتان.. لكن اسلوب النظرة وحدتها يذيب الجليد عند المرأة. وكلما كانت النظرة تتسم بالرجولة والحدة المتوهجة كلما كانت أكثر تأثيرا لدى المرأة.

فنظرات الرجل سهام تخترق جسد المرأة ولا تستطيع مقاومتها.

جسد الرجل

من مواصفات الرجولة الطاغية الطول وعرض الأكتاف والصدر العريض ومهما تعددت الأذواق لدى النساء يظل وجود الشعر المغرى فى جسد الرجل وخاصة توزيعه على صدره وذراعيه بطريقة جذابة عاملاً للفت انتباه الأنثى وإثارتها..المرأة دائما لا تحب الرجل النحيف جدا فمع هزاله لا تشعر بقوته ورجولته.. فالجسم الرياضى المشوق يعطى الرجل جمالاً أخاذا ولكن هذا لا يعنى أن عدا ذلك لا يملك من صفات الرجولة شيئاً.

خشونة الملمس

القصد هنا ليس جفاف الجلد والبشرة.. بل البعد عن نعومة الأنثى ودلالها فمهما بلغ جمال الرجل أو وسامته فهى لا تثير الأنثى إذا كانت تتسم بالنعومة والدلال فنجوم السينما قد يتسمون بالوسامة ولكن النعومة لديهم تنفر الأنثى الطبيعية ولا تحقق الجاذبية الرجولية.

كرم الرجل وسخاؤه

الرجولة ارتبطت بالكرم والسخاء.. وليس معنى ذلك استغلالاً للرجل ولكن شعوراً بقوته وسيطرته.. فالرجل الذى يرضى أن تكون زوجته مسئولة عن الإنفاق فى بيته وعلى أموره الخاصة قد فقد إحدى أهم مقومات الرجولة والقوامة والرجل السخى يظهر ذلك ليس فقط فى الجانب المادى بل والعاطفى أيضا.

الرومانسية

جاذبية الرجل تزداد تأثيرا مع تحليه بقدر من الرومانسية لجذب الأنثى.. فالمرأة قد تجذب الرجل بدلالها وخضوعها له.. بينما الرجل يجذب المرأة بقوته وعنفه حتى فى أسلوب احتضانها أو الضغط عليها..حتى القبلات من الرجل لها نكهة مختلفة إذا اتسمت بنوع من القوة والجرأة الرجولية..أغدق عليها بكلمات الثناء والإعجاب ولا تنسى الرسائل والهدايا الرومانسية.

الجنس

ليس معنى الرجولة أن تتسم بالفحولة وتزداد لديك عدد مرات الممارسة الجنسية.

بل أسلوب الجنس وثقافتك الجنسية وقدرتك على إشباع الأنثى هى الرجولة الحقيقية.

فكما تحب أن تشعر بأنوثة المرأة فى السرير، عليك بإشعارها برجولتك.

كن جريئاً فى استخدام كلماتك مهما أبدت من خجل....أعطها فرصة بالاستمتاع بجسدك..إذا كانت خجولة امسك بها وادفعها إلى ما تريد أنت فهى تنتظر وتتردد لخجلها.

الاهتمام بالمظهر ورائحة الجسد

نصيحة:

عزيزى الرجل.. اهتم بذوق زوجتك فى الألوان.. وتفنن فى شراء ملابس النوم..استخدم العطور المناسبة والمغرية.. اهتم بقصة شعرك وأظافرك..احرص على استخدام سبراى الجسم والنظافة الشخصية.

الحب والعلاقة الجسدية بين الرومانسية والجنس:

الزواج ليس ممارسة الجنس فحسب وإن كان الجنس يمثل جانباً كبيراً وهاماً منه الرومانسية أسلوب حياة وطريقة تفكير تتسم بالإبداع وعشق الجمال والقيم المثاليةعقد الزواج ليس

ترنيمة خيالية ولا قصيدة شاعرية بل هو تشريع حكيم وفيه حقوق وواجبات ومسؤوليات إذا كان هدف الزوج من تصرف رومانسى معين كتقديم الزهور أو العطورلزوجته هو ممارسة الجنس فى ذلك اليوم، فإن تصرفه هذا لا يكن رومانسياً على الإطلاق

يخلط كثير من الأزواج، والزوجات أيضاً بين الرومانسية والجنس، ويقعون بذلك فى خطأ كبير تنعكس آثاره على العلاقة الزوجية فتسبب تشويهاً للكثير من المفاهيم وإساءة إليها وذلك لأن العلاقة الزوجية، وإن كانت تقوم أساساً على الحب والتعاطف وتلاقى إرادتين حرتين لإنشاء الحياة الزوجية والإنجاب، فإن عقد الزواج ليس ترنيمة خيالية ولا قصيدة شاعرية بل هو تشريع حكيم وفيه حقوق وواجبات ومسؤوليات وفيه تكوين للأسرة وإغناء للمجتمع.

ومع أن الرومانسية والممارسة الجنسية الزوجية على صلة وثيقة، فإن كلاً منهما مستقل عن الآخر، ولا ينبغى ربط أحدهما بالآخر دائماً وحتماً، فالرومانسية أسلوب حياة وطريقة تفكير تتسم بالإبداع وعشق الجمال والقيم المثالية.

الحب الزوجى الراقى

ولا يبتعد الحب الزوجى الراقى كثيراً عن هذه السمات، حيث أن الزواج هو التحقق الفعلى السامى للحب بين الرجل والمرأة، وهذا ما يؤكده قول الفاروق عمر رضى الله عنه: لم أر للمتحابين مثل الزواج ، ولكن الزواج ليس ممارسة الجنس فحسب، وإن كان الجنس يمثل جانباً كبيراً وهاماً منه، وتبقى

الحياة الزوجية أوسع مدى وواجبات ومسؤوليات ومشاعر من مجرد الممارسة الجنسية.

تلاقى العواطف والقلوب

وحتى الحياة الجنسية الزوجية ليست مقتصرة على الاتحاد الجسدى، بل هى تشمل كل المظاهر والأفعال التى تعبر عن عمق العلاقة بين الزوجين وتلاقى العواطف والقلوب والعيون والرغبات فى انسجام واتساق دون تصادم أو إلغاء للآخر أو تجاهل له.

التمهيد للفعل الجنسى

وهكذا فإن الحب الجنسى الزوجى الرومانسى هو حالة دائمة لدى كل من الزوجين وممارسة يومية سواء أكان فى هدف أحدهما أو كليهما ممارسة الجنس أم لا، فإذا كان هدف الزوج من تصرف رومانسى معين كتقديم الزهور أو العطور أو هدية أخرى محببة لزوجته هو ممارسة الجنس فى ذلك اليوم، فإن تصرفه هذا لا يكن رومانسياً على الإطلاق، وهذا لا يعنى أبداً عدم التمهيد للفعل الجنسى وتقديم ما يدل.على الحب قبله، فإن هذا أمر مطلوب شرعاً، ولكن لا يجوز أن تقدم المحبة والهدايا أو الكلمات والغزل، كرشوة للزوجة لممارسة الجنس أو مقابل ممارسة الجنس.

المودة والرحمة الدائمة

ومما يجب على الأزواج أن يعرفوه بكل وضوح أن أَحب ما

تحبه المرأة من زوجها أن يعاملها بحب وحنان واحترام ويتودد إليها ويقدرها لذاتها فى معزل عن أهوائه الجنسية الوقتية، فالرجل الذى لا يتودد لزوجته إلا عندما يريد ممارسة الجنس معها يضيع أجمل ما فى الحياة الزوجية الذى هو المودة والرحمة الدائمة، ليجعلها لحظات قليلة خالية من الإخلاص والحب وهى لا تخدع الزوجة ذات الحس المرهف والذوق السليم، بل إن تلك المعاملة الوصولية تسبب لها انزعاجاً كبيراً حيث تشعر بأنها تستغل بطريقة فجة فعلاً.

الإيحاء الشرطى للممارسة الجنسية

وعلى الزوج أن يقدم لزوجته الزهور التى تحبها أو الهدايا التى تعجبها فى أوقات مختلفة، ولا سيما فى مناسبات اجتماعية محببة لكليهما كالولادة مثلاً، وبعد العودة من السفر وفى عيد ميلادها والأعياد الدينية ونحو ذلك، دون أن يجعل من ذلك ما يشبه الإيحاء الشرطى للممارسة الجنسية.

وعليه أن يجعل من المودة والرحمة التى جعلها القرآن الكريم عماد الحياة الزوجية حالة دائمة فى معاملته لزوجته، وأن يحقق مقتضياتها ومتطلباتها من الحب والحنان والعطف والمغازلة الرقيقة فى كل الأوقات، ويأتى بعد ذلك التواصل الجنسى تعبيراً رائعاً عن حالة الحب الدائمة.

■ ■ ■

أفكار رومانسية
للزوجة الذكية

١ ـ أطبعى نسخة من عقد الزواج وأرسليها له فى البريد مع عبارة «هل تذكر هذا اليوم».

٢ ـ عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتبى له بطاقات صغيرة أخفيها بين ملابسه واكتبى له بعض العبارات التى تعبر عن حبك له أو أبيات من الشعر.

٣ ـ أثناء وجودكما وسط مجموعة من الأقارب أو فى السوق اهمسى فى أذن زوجك عبارة رقيقة مثل «أنا سعيدة لأنك زوجى».

٤ ـ ضعى بطاقات التهنئة لمناسبة من المناسبات كالعيد فى كل مكان يصل إليه فى البيت كالحمام وغرفة النوم.

٥ ـ بعد أن ينام الزوج تسللى فى الليل وأذهبى إلى دورة المياه ومعك قلم روج وقلم كحل.. واكتبى على المرآة عبارات تعبرين فيها عن حبك لزوجك وبطريقة جميلة احضرى ورد مجفف وضعيه فى كوب المضمضة وعلى يمينه ويساره شمعتان.

٦ ـ فكرة حلوة.. بعد الغداء دلكى رجليه بكريم واعملى له مساج حتى تتنشط الدورة الدموية.

٧ ـ قبل أن يرجع من العمل بخرى دولاب الملابس الخاص به وعطريه.. حتى إذا فتح الدولاب قال «الله يخلى زوجتى ولا يحرمنى منها»

٨ ـ فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبى لخطاط واجعليه يكتب لك بخط جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بالأسفل «زوجتك المخلصة» وضعيها فى إطار جميل واهديها لزوجك.

٩ ـ قارورة الحب.. افرغى زجاجة أى مشروب ثم احضرى ورقة واكتبى عليها شعر أو الصفات التى تعجبك فى زوجك ورشى الورقة بالعطر ثم ضعيها فى الزجاجة واحكمى الغطاء وضعيها فى البانيو الملىء بالماء والرغاوى.

١٠ ـ من باب التغير.. تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع أو فى غرفة النوم.

١١ ـ مسكن رومانسى.. افرغى زجاجة دواء وضعى عليه لاصق جديد وسميه «مسكن رومانسى يستعمل عند اللزوم» ثم اكتبى عبارات رومانسية صغيرة وأمنيات ممكن أن تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الأمر.

١٢ ـ أشياء جميلة ممكن تضعينها تحت الوسادة؟

- زهور مضغوطة قصيدة أو رسالة رومانسية.
- ٢٠ سبب لماذا أحببتك؟ دعوة لعشاء رومانسى.
- مجلته المفضلة شوكولاتة صغيرة.

ـ تلميح إلى وجود كنز فى مكان ما.

١٣ ـ اتصلى به خلال النهار وأخبريه إنك مشتاقة إليه.

١٤ ـ تزوجا من جديد.

ابتعدا عن بعضكما شيئاً من الوقت أسبوع مثلا «يكون كلام عادى ولامساس».. ثم لتكن فترة الملكة فترة تنشيط المحبة تتخللها الهدايا الجميلة والتلجرافات العذبة ثم لتكن ليلة العرس وأفضل أن تكون فى فندق من باب التغير.

١٥ ـ لا تبخلى على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولا تنسين أن تعطرى الشراشف واللحف وأجمل طريقة لثباتها ادهنيها من الجهة المقابلة للسرير ولاحظى النتيجة.

١٦ ـ إذا كان زوجك من مستخدمى الكمبيوتر افتحى على شاشة التوقف واكتبى فيها عبارة حلوة أو بيت غزلى أو أى شىء تحبين.

١٧ ـ وقت غيابك عن المنزل.. ضعى على السرير القميص الذى ستلبسينه واكتبى بورقة معطرة «الله يصبرنى على حرقة الشوق» «العمر بدونك لا شىء».

١٨ ـ احضرى نوته صغيرة أو دفتر مذكرات شكله جميل واكتبى فيها مقدمة رومانسية وسجلى فيها اللحظات السعيدة من أول زواجكم وركزى على المواقف التى أحببته من أجلها وتذكرى بين فترة وأخرى مع زوجك هذه اللحظات.

١٩ ـ احرصى على أن لا تنامى حتى يأتى بحيث تكونين دائماً

معه حتى ولو لم يكن بك نوم.. تعودى أن تغطيه وأن تسمى عليه ولا تنسى قول «تصبح على خير».

٢٠ ـ فكرة الورد.

افرشى الأرض بالقماش الأحمر من الباب الرئيسى إلى غرفة النوم وضعى فوقه الورد المجفف ثم ضعى على السرير شرشف أحمر ورشى فوقه ورد مجفف على شكل اسم زوجك.

٢١ ـ عند سفر زوجك «للبر أو للرحلات».. عطرى فراش زوجك بعطرك المفضل وضعى ورد مجفف أو ورد طبيعى مع بطاقة جميلة وعبارات توديع ولفيها داخل الفراش سيتفاجأ بذلك عند فتح الفراش وكذلك اعملى فى حقيبة سفره.

٢٢ ـ فكرة لكسر الروتين.

هى تخصيص يومين فى الشهر يوم للزوج يتدلل فيه وكل شىء مجاب ويوم خاص للزوجة كل شىء مجاب «لكن لا تكونى طماعة».

٢٣ ـ جوال زوجك.

استغلى انشغال زوجك ثم خذى جواله وامسحى اسمك وأعيدى كتابته مرة ثانية بأسماء أحلى مثل «يا بعدهم كلهم ـ وراك وراك ـ الجوال سنفجر بسرعة ـ كشفتك وش تسوى ـ الأولاد جننونى» سوف يتفاجأ ويضحك فى نفس الوقت.

٢٤ ـ رسالة للذكرى:

فى يوم زواجك أو فى أى وقت مناسب ليكتب كل شخص

منكم رسالة للآخر يعبر من خلالها عن علاقتكما ببعض وضعوها فى مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأ كل واحد منكما رسالة الآخر.

٢٥ ـ بواسطة البالونات:

ضعى بالونات من مدخل البيت واربطيها بخيط وضعى داخل كل بالونه صفة موجودة فيه يحبها واطلبى منه فقع البالونات.

٢٦ ـ ضعى بطاقة على باب الغرفة.. «وهو نائم» والباب مغلق لا تنسى أن تودعنى وضعى بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبى له «لا تنسانى» وضعى فى جيبه بطاقة جميلة «كم اشتقت إليك».

٢٧ ـ فاجئيه بتحقيق أكبر أمنية لديه.

٢٨ ـ ضعى وردة.. داخل الكتاب أو الصحيفة التى يقرأها أو وسادة نومه.

٢٩ ـ احجزى بفندق أو منتجع بحرى «شاليه» بعطلة نهاية الأسبوع وفاجئيه.

٣٠ ـ ضعى بطاقة دعوة زفافكما فى إطار جميل وعلقيها فى غرفة المعيشة فذلك يعطيه إحساس قوى بأنك تعتزين بمناسبة زواجكما.

٣١ ـ إذا أردت زيارة أهلك.. عطرى غرفة النوم بعطرك الشخصى حتى إذا عاد تذكر رائحتك وتذكرك.

٣٢ ـ قبل النوم.

اجعلى آخر كلامك كلمة طيبة مثل «اشوفك على خير يا عمرى» فلها أثر طيب فى نفس الزوج حتى ولو لم يقلها.

٣٣ ـ استيقظى يوم الإجازة فى الصباح الباكر.. وجهزى فطور خفيف وبه كم حركة بسيطة وضعى الفطور على السرير وأيقظيه من النوم ولا تنسى جريدة الصباح فقد ذكر إن الأكل الخفيف على السرير يألف بين القلوب.

٣٤ ـ وصفة ١٠٠ حبة لعلاج المشاكل الزوجية:

تؤخذ قبل النوم كل ليلة «سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر».

٣٥ ـ استقبليه بكلمات طيبة.

٣٦ ـ الإحساس بالدفء شعور جميل.

فبينما يكون زوجك يستحم استغلى هذه الدقائق وضعى الفوطة الخاصة به فى المنشفة الكهربائية ثم فاجئيه عند خروجه من الحمام بهذه الفوطة.. التى ستحقق دفء الأجسام وبالتالى دفء المشاعر بينكما.

٣٧ ـ من وسائل التقريب بين الزوجين.

أداء عمل مشترك دينى مثلا قراءة سورة الكهف معاً يوم الجمعة لأخذ الأجر وللتقريب بينكما.

٣٨ ـ امشيا سويا فى المطر.

٣٩ ـ كيف تكسبين زوجك فى سماء الإنترنيت؟؟

المرأة الذكية هى التى تستغل هذه التقنية وتحاول أن تكسب زوجها.

بذلك تستطيعين ذلك بعدة طرق:

إرسال كروت المعايدة وبطاقات التهنئة أو بطاقات تحتوى على قصائد جميلة أو كلمات معبرة.

ممكن للزوجة التى ترتاد ساحات الحوار أن تمدح زوجها وتذكر محاسنه وعندما يقرأ كلامها سيكون فى قمة السعادة.

أن ترسلى له بعض المواقع التى تهم زوجك فإذا كان يهتم بالمواقع الطبية وعثرتى على موقع طبى فأرسليه على بريده فهذا يسعده ويشعره بقرب المسافة بينكما.

ممكن أن ترسلى له مواقع تحتوى على أناشيد.

إذا كانت الزوجة لديها القدرة على عمل موقع وتهديه لزوجها فهذا سوف يسعده.

٤٠ ـ عطرى حقيبة زوجك بالعطور التى يفضلها وضعى بعض الترتر والزهور المجففة وضعى قلوب مكتوب عليها كلام جميل يحبه.

٤١ ـ تميزى بأكلك.. ولا تعلميه للخادمة حتى لو غبت عن البيت يشتاق له.

٤٢ ـ فكرة لكتابة كلمة «أحبك» على الجدار.

ـ احضرى أباجورة «التى تكون مفتوحة من فوق».

ـ احضرى ورق مقوى واكتبى عليه كلمة «أحبك» أو أى كلمة أخرى ولكن اجعلى الخط عريض وافرغيه من الوسط.

- ضعى الورقة فوق الأباجورة وافتحيها وأغلقى الأنوار ستظهر الكلمة واضحة فى السقف.

٤٣ - الصندوق.

احضرى صندوق صغير وأوراق محارم ملونة وضعى داخل الصندوق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعى ملابسه المفضلة ورشى عليها عطره المفضل وشوكولاته وضعى ورقة تقولين فيها إنك ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها وحددى وقت ويوم للقاء الرومانسى.

٤٤ - إذا أراد أن زوجك أن يستحم.. جهزى له الحمام أشعلى الفواحة وجهزى الفوطة والروب وجهزى له ملابسه ممكن تحضرين له بيجاما مريحة وفوطة جديدة زينيها بدانتيل وحركات دلع.

٤٥ - حاولى أن تبخرى المنزل بعد صلاة الفجر.

٤٦ - فكرة الخطوات:

قومى برسم العديد من القبلات ثم قصيها ووزعيها من أول المنزل إلى غرفة النوم وعند نهاية آخر قبله اكتبى ورقة «أقبل الأرض التى تمشى عليها».

٤٧ - من غرفة إلى غرفة:

من الأجواء الرائعة والمساعدة على كسر الروتين جو المغامرات ويمكنك القيام بذلك بسهولة إذا أحسنت استغلال المساحات والغرف المتوفرة لديك.. قومى بتحضير أطعمة مختلفة وحضرى نشاطات موزعة على الغرف فكل غرفة تشتمل على لعبة وصنف معين من الطعام ولا بأس من إضافة الهدايا.

٤٨ ـ حاولى دائما سؤال زوجك عما لا تعرفينه.. أشعريه أنك تتعلمين منه وتطبقين ما يقوله لك من التوجيهات فإن ذلك يسعده.

٤٩ ـ على سريره.. انثرى أوراق الورد الأحمر وهو نائم وفى نقطة النهاية ضعى هديتك عزيزتى بعبارات جميلة هادفة لقلب زوجك.

٥٠ ـ صلى ما بينك وبين الله يصل الله بينكما.

فإذا أحسنت علاقتك بالله آلف الله بينكما ووضع الله لك القبول.

فتأليف القلوب ليس بالملبوسات والكلمات والحركات «وإن كانت أسبابا» ولكن تأليف القلوب أصله من الله سبحانه وتعالى.

٥١ ـ لابد من عطلة يومية للسعادة الزوجية.

حاولى أن تفرغى من وقتك أنت وزوجك ولو ساعة فى اليوم أو يومان فى الأسبوع تنقطعان فيه عن العالم الخارجى لا هاتف ولا جوال ولا زيارات.. تتشاورين فيه أنت وزوجك فى أمور بيتكما والتشاور فى بناء مستقبلكما.

٥٢ ـ لا تهملى أنت وزوجك رسائل الحب والغرام.

فالحب حساس.. وقابل للتمزق.. فما المانع أن يكتب كل منكما رسالة حب وغرام للطرف الآخر.

٥٣ ـ احرصى على الدفء فى كل تصرفاتك تجاهه.

٥٤ ـ ضعى مكعبات ثلج.. على شكل قلب فى كأس العصير الذى يشربه.

٥٥ ـ احجزى لكم طاولة فى مطعم فخم.. واجعلى أحد أقاربك يذهب للمطعم مسبقاً ويعطيهم الهدية التى تريدين أن

تقدميها لزوجك.

٥٦ ـ امسحى المخدة التى ينام عليها بمسك أو عود بحيث لا ينام إلا على رائحة جميلة.

٥٧ ـ ضعى يديك فى يده.. إذا جلستما لوحدكما وأسمعيه بعض كلمات الغزل والدلال.

٥٨ ـ استشيريه أمام أقاربه وأصدقائه وأهله.. فهذا التصرف يشبع غرور الرجل.

٥٩ ـ يوم الجمعة.. يوم إجازته املئ البانيو ماء مع قليل من الزيوت العطرية والرغوة حتى يسترخى.

٦٠ ـ احرصى على الاجتماع معه على قيام الليل ولو ركعتين بين الحين والآخر أو قراءة فى كتاب الله فإنها تضفى عليكما نوراً وسعادة ومودة وسكينة.

٦١ ـ إذا حضر زوجك فى أحد الأيام متعباً من عمله.. فساعديه فى خلع ملابسه وحضرى له حماماً دافئاً فهذا يساعده على تهدئة أعصابه وشعوره بالإرتياح.

٦٢ ـ بواسطة حبة الفراولة.

شقى حبة الفراولة من الأسفل ثم ضعيها فى صحن من صوص الشوكولاته وضعى رسالة فى هذا الشق.

٦٣ ـ علقى على باب الغرفة بالليل وهو نائم.. (الله لا يحرمنى منك) وحين يريد زوجك أن يذهب للعمل.. ألصقى ورقة على المراية واكتبى فيها (سبحان الله أول مرة أشوف قمر

يبص لنفسه بالمراية.. صباح الخير يا قمر) واطبعى بوسة بالروج على الورقة.

٦٤ ـ تفننى فى كسب قلب والديه.. وبالأخص والدته وامتدحى زوجك أمامهم.

٦٥ ـ ابتسمى له دائماً وامتدحى الأشياء التى اشتراها.

٦٦ ـ علمى الأطفال كيفية استقبال أبيهم قبلة على رأسه وعلميهم أنشودة جميلة لاستقباله حتى يتفاجأ بهم.

٦٧ ـ خططى أن تقضى شهر العسل.. مرة فى السنة واجمعى أفكارك دائما لهذا الشهر.

٦٨ ـ بعد يوم شاق لزوجك.

قبل قدوم زوجك بوقت جهزى الآتى: احضرى كشاف أو ضوء أزرق ثم ثبتيه فى أحد زوايا الحمام وضعى صوت أمواج البحر ثم جهزى البانيو بوضع العطور والزيوت الخاصة بذلك ورغوة الحمام.. وأملئ البانيو بالماء ثم انثرى أوراق ورد طبيعى فوق الماء وجهزى جهة من الغرفة مضاءة بالشموع والزيوت اللازمة لعمل المساج وضعى ورقه مكتوب عليها (توجه يا أبو فلان إلى غرفة النوم) واعملى له مساج ثم اطلبى منه التوجه إلى الحمام ونعيماً.

٦٩ ـ أرسلى له رسالة على جواله تعبرين له عن مشاعرك أو عن طريق الفاكس.

٧٠ ـ كريم الحلاقة.

من الأدوات الخاصة بالزوج ماذا لو كسرت الروتين؟

استخدمى الكريم فى كتابه عبارة (أنا أحبك) على جدار البانيو.

٧١ ـ رتبا لكم إجازة خاصة بكما (من دون الأولاد) حتى ولو مدة يومين تنفردان فيه ولا داعى للسفر.. بالإمكان الذهاب إلى فندق بعيد أو أى مكان تكونان فيه وحيدان لا تحاصركما المسؤوليات والأهل ومشاكل الأطفال.

٧٢ ـ ألعبى مع زوجك.. لعبة الأستغماية أو بعض الألعاب الجاهزة.

٧٣ ـ لما تطلبين منه شىء خلى كلمات الحب قبل الطلب.

٧٤ ـ عوديه يوم إجازته.. أول ما يستيقظ من قيلولته يلقى حلى جاهز.

٧٥ ـ أعدى لزوجك يوماً.. قائمة للغداء أو العشاء واجعليه يختار منها (الطبق الرئيسى ـ السلطة ـ الشوربة ـ المقبلات ـ العصيرات).

٧٦ ـ فكرة لسيارة زوجك إذا كانت فى كراج المنزل:

ـ اكنسي السيارة بمكنسة كهربائية.

ـ لمعى الزجاج بمنظف الزجاج..

ـ اغسلى السيارة بالماء الحلو وكذلك كفرات السيارة.

ـ بخرى السيارة بالبخور ثم عطريها.

ـ علقى بالسيارة فواحة خاصة بالسيارات.

ـ أحضرى أدوات زينة السيارات (والتى قد اشتريتها مسبقاً) وعلقيها فى كل مكان ولا تنسى بطاقة جميلة بها عبارة أجمل.

٧٧ ـ ضعى المنبه فى جواله على ساعة يكون فيها فى العمل.

واجعلى رسالة للتنبيه بها عبارة جميلة (الحب الذى فى قلبى

حلق إليك مسافراً فشعر به جوالك فهل تشعر به أنت).

٧٨ ـ اكتبى طلبات المنزل وأنت تتغزلين به.. مثلاً (الباذنجان كلون شعرك) واكذبى لا بأس بذلك.

٧٩ ـ احرصى إذا دخل زوجك المنزل.. أن لا تنشغلى عنه بالهاتف أو الانصراف عنه وإنما جالسيه.

٨٠ ـ تعرفى على مواطن الإبداع فى زوجك.. فجريها ونميها وليباركها الله ثم اعرفى مواطن الضعف فيه عالجيها وانهضى بزوجك.. ولا تعينيه على الكسل وحب الدنيا فينفتح عليكما باب شر عظيم يصعب إغلاقه.

٨١ ـ بواسطة إطار صورة كبير.. يوضع فى مدخل البيت وبه عبارة (لنتزوج من جديد).

٨٢ ـ اربطى بخيط على المروحة بطاقات على شكل قلوب حمراء وبيضاء واجعليها متدلية من المروحة.

٨٣ ـ حاولى أن تتذكرى أنواع الحلوى التى يحبها.. واشترى منها كميات كبيرة وفاجئيه بها دون أن يطلب (ضعيها فى سيارته ـ أو فى دولاب ملابسه ـ أو على الوسادة).

٨٤ ـ حاولى أن تجددى فى وضع أثاث المنزل.. قبل عودته من السفر.

٨٥ ـ جمع الكنز..

اصنعى كروت على شكل قلب أو قبلة.. فى كل قلب تطلبى من زوجك طلب كأن يذهب إلى غرفة معينة أو يذكر صفة تعجبه فيك أو حتى قبلة فى مكان معين.

وعلى زوجك أن يجمع الكنز عن طريق آخر بطاقة يحصل عليها وهكذا.. آخر بطاقة مكتوب عليها (مبروك حصولك على الكنز).

٨٦ ـ غطاء الحب.

اكتبى رسالة لمن تحبين ولكن هذه المرة على غطاء السرير

٨٧ ـ أكثرى من الدعاء.. بعد كل صلاة وفى أوقات الإجابة بأن يديم الله الحب بين الزوجين ولا يميته.. وادعى (اللهم استر عنه عيوبى واستر عنى عيوبه.. وأظهر له محاسنى وأظهر لى محاسنه.. ورضنى بما رزقتنى وبارك لى فيه).

٨٨ ـ اربطى (١٢) وردة مقلوبة.. من أعلى إلى أسفل فى البانيو (الدش) مرفقة معها رسالة صغيرة محتواها (أردت أن أغسلك بالزهور).

٨٩ ـ اخبزوا كعكة معاً أو أعدوا عشاء معاً.

٩٠ ـ احضرى قصاصات من الورق.. واكتبى فى كل ورقة كلماتك الرومانسية مثلا:

- زوجى المحب أين كلماتك الشفافة.
- أحبك من كل أعماق قلبى.
- كم أنا بحاجة إلى دفء حبك.
- أنت أجمل شىء لقيته فى حياتى.
- همسة أسطرها بأحرفى اللاهثة لأقول لك أحبك.
- وغيرها من العبارات.. أطوى تلك القصاصات كلا على

حده وضعيها فى سلة مزينة بالورد واجعليها قريبة من متناول يده وأخبريه (أن هذه الوريقات بمثابة مضاد حيوى يعالجك كلما شعرت بفتور الحب بيننا).

٩١ ـ إذا كنت ممن يملك موهبة التطريز..

خذى فوطة كبيرة وطرزى عليها كلمات حلوة واحتفظى بها وإذا نادى عليك يطلب الفوطة أعطيه إياه.. وانتظرى النتيجة.

٩٢ ـ أرسلى إلى شريكك بطاقة لمدة خمس أيام.. فى كل بطاقة تخبرينه إنك لا تستطيعين انتظار اليوم الخامس الذى اتفقتما على شىء خاص فيه تحبونه.

٩٣ ـ الضحك.

الضحك أفضل الطب فعندما يكون شريكك يمر بوقت صعب اختارى له هدية مضحكة صغيرة أو بطاقة مضحكة.

٩٤ ـ اخرجا إلى مدينة ترفيهية بدون صحبة الأطفال.

٩٥ ـ اسمعيه كلمات الشكر.

إذا تعب من أجلك وخصوصا بعد سن الأربعين فإنه يحتاج إلى المدح والتقدير والشكر.

٩٦ ـ استخدمى حبات الفاكهة الصغيرة.. (كالكرز، العنب، الفراولة) لتكبى عبارة أحبك وسط طبق الفاكهة الكبير.

٩٧ ـ أعملى بطاقات صغيرة بالكمبيوتر.. عبارة عن كوبونات حب وداخل كل كوبون عمل رومانسى معين.. مثلا (كوبون صالح لمساج مجانا ـ فطور على السرير ـ ملك ليوم واحد ـ قبلة كبيرة ـ مساء رومانسى).

٩٨ ـ العاشق الخفى.

اكتبى رسالة تحتوى على معلومات خاصة بزوجك وبفضل طباعتها حتى لا يتم التعرف عليك.

يجب أن تكون المعلومات فى الرسالة غير سرية (حتى لا يتعرف عليك) ووقعى باسم العاشق الخفى وأرسليها بالبريد. بعد ذلك أرسلى باقة ورد مع بطاقة باسم العاشق الخفى.. ولكن لا تطيلين الخدعة واكشفى عن نفسك بعد فترة بسيطة.

٩٩ ـ بواسطة التل الأحمر.

احضرى التل الأحمر وغطى بها جدران غرفة النوم واحضرى بطاقات أو رسائل حب كتبتيها لزوجك أو عقد الزواج اطبعى منه عدة نسخ.. وانثريها على التل بشكل عشوائى.. وعطرى الغرفة وأغلقى الباب واكتبى كلام حلو للزوج بالروج على الباب.

١٠٠ ـ قدمى له بعد العشاء.. ظرف أو صندوق صغير وضعى فيه مفتاح غرفة النوم واربطيه بشريط ستان جميل واكتبى له عبارة جميلة مثل (غرفة النوم وأصحابها الآن تحت تصرفك ـ بين يديك مفاتيح غرفة النوم ومفاتيح قلبى).

■ ■ ■

فهرس المحتويات

المقدمة	5
ماهو الحب؟	7
الحب من طرف واحد	29
لغة الجسد	33
أنواع لغة الجسد	59
الاتصال العيني	66
الحب ولغة الجسد الصامتة	87
كيف تفهم لغة العيون	100
النظرة دليل الرغبة والحب	102
لغة الجسد والعيون	119
لغة الجسد وإشارات الإغواء	128
إشارات التواصل	184
إشارات التهرب والمرواغة	207

إشارات التعبير عن المشاعر الإيجابية الصادقة 226
الإشارات المعبرة عن صورة الذات 258
الإشارات المعبرة عن الغيرة والحسد 287
فن القُبلة 308
حاسة اللمس..ولغة اللمس 322
كيمياء الحب 336
على لسان الأنثى 361
أفكار رومانسية..للزوجة الذكية 367